Директор ООО "КП "Вкусная страна"

_____Харитонов А.В.

# МЕНЮ
## 07 октября 2026 г.
## Сад

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Период: весна-лето** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 5,23 | 6,39 | 36,49 | 225,26 | 189 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 213 | 2008 |
| БАТОН | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,22 | 0,11 | 16,20 | 64,80 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | 470 | 12,80 | 11,97 | 68,41 | 431,66 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,50 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,50 | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ПТИЦЫ | 200 | 12,56 | 14,11 | 31,81 | 304,87 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,29 | 2,91 | 27,37 | 152,91 | 204 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) | 80 | 12,44 | 9,68 | 9,86 | 176,45 | 286 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1,23 | 0,07 | 24,94 | 106,39 | 394 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,48 | 0,12 | 9,74 | 45,94 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | 660 | 33,99 | 27,15 | 116,44 | 847,75 | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ | 50 | 5,00 | 2,57 | 41,10 | 207,75 | 437 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 62,00 | 431 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | 250 | 5,30 | 2,67 | 56,30 | 269,75 | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА * | 100 | 15,62 | 12,91 | 21,66 | 267,43 | 237 | 2012 |
| СГУЩЁННОЕ МОЛОКО | 10 | 0,70 | 0,82 | 5,38 | 31,82 | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,22 | 0,11 | 16,20 | 64,80 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,22 | 0,18 | 14,60 | 68,92 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | 460 | 20,48 | 14,60 | 76,12 | 520,76 | | |
| **Всего за день:** | 1990 | 73,32 | 56,54 | 332,12 | 2 134,42 | | |



УТВЕРЖДЕНО

СОГЛАСОВАНО