Директор ООО "КП "Вкусная страна"

_____ Харитонов А.В.

# МЕНЮ
## 20 ноября 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** | | | | | | | |
| ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 12,76 | 13,88 | 2,97 | 188,07 | 223 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | | 2012 |
| БАТОН | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,22 | 0,11 | 16,20 | 64,80 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **16,03** | **23,40** | **39,81** | **432,47** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 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** | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 6,05 | 12,30 | 22,54 | 226,11 | 57 | 2012 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 20,28 | 19,32 | 16,08 | 319,20 | 258 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 376 | 2012 |
| 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:** | **590** | **29,80** | **32,00** | **70,76** | **691,14** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| РУЛЕТИК С САХАРОМ | 50 | 3,80 | 3,63 | 29,88 | 142,30 | 469 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,25 | 0,06 | 14,27 | 59,73 | 431 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **4,05** | **3,69** | **44,15** | **202,03** | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 130 | 14,51 | 3,10 | 30,35 | 207,39 | 20 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ | 70 | 10,29 | 7,86 | 9,41 | 149,38 | 314 | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,56 | 59,42 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,48 | 0,12 | 9,74 | 45,94 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **28,19** | **11,71** | **82,34** | **549,92** | | |
| **Всего за день:** | **1930** | **78,82** | **70,95** | **251,91** | **1 940,06** | | |