

**МЕНЮ**  
**8 сентября 2026 г.**

**Сад 12 часов**

| Сбор-н<br>ик<br>рецеп-т<br>ур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                        | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-ти<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                           |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-во<br>ды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                         | 40       | 6,4               | 8,9     | 12,9             | 133                                      | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                 | 200      | 5,3               | 8,1     | 26,7             | 191                                      | 0,6                   |
|                               | TKN№038             | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                             | 180      | 2,9               | 2,3     | 4,5              | 48                                       | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                           | 420      | 14,6              | 19,3    | 44,1             | 372                                      | 1,1                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | TKN№039             | БАНАН                                                                     | 100      | 1,6               | 0,5     | 22               | 101                                      | 10,5                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 100      | 1,6               | 0,5     | 22               | 101                                      | 10,5                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | TKN№040             | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                            | 50       | 0,5               | 0,1     | 1,9              | 11                                       | 0                     |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 189/10/1 | 5,9               | 7,4     | 22,6             | 179                                      | 8,4                   |
| 2012                          | 294                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                               | 200      | 22,6              | 10,7    | 26,6             | 308                                      | 16,5                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                               | 180      | 0,9               | 0,4     | 11               | 64                                       | 100                   |
|                               | TKN№005             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 20       | 1,4               | 0,2     | 8,5              | 41                                       | 0                     |
|                               | TKN№012             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 15       | 1,1               | 0,5     | 7,7              | 40                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                           | 665      | 32,4              | 19,3    | 78,3             | 643                                      | 124,9                 |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 246                 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ                                                | 70       | 1,1               | 4,4     | 2,6              | 48                                       | 0,8                   |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                                        | 150      | 3,5               | 4,6     | 29,6             | 160                                      | 15                    |
|                               | TKN№013             | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ                                                      | 180      | 0,2               | 0,1     | 2                | 10                                       | 6,4                   |
|                               | TKN№014             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 25       | 1,7               | 0,2     | 10,6             | 51                                       | 0                     |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                                          | 60       | 6,3               | 2       | 33,1             | 172                                      | 0,2                   |
|                               | TKN№022             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 25       | 1,8               | 0,8     | 12,8             | 66                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                           | 510      | 14,6              | 12,1    | 90,7             | 507                                      | 22,4                  |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 63,2              | 51,2    | 235,1            | 1623                                     | 158,9                 |