



**МЕНЮ**  
11 июня 2026 г.

**Сад 10 часов**

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                              | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                  |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008             | 184           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ                  | 170        | 7,23              | 10,10        | 33,70         | 255,38                        | 0,53           |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                | 11         | 0,10              | 8,26         | 0,10          | 74,70                         | 0,00           |
| 2008             |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 33         | 2,46              | 0,95         | 16,87         | 85,97                         | 0,00           |
| 2008             | 432           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                | 200        | 4,16              | 4,33         | 20,18         | 137,39                        | 0,72           |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>414</b> | <b>13,95</b>      | <b>23,64</b> | <b>70,85</b>  | <b>553,44</b>                 | <b>1,25</b>    |
| <b>2 Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008             | 436           | НАПИТОК ЯБЛОЧО-ВИШНЁВЫЙ                         | 200        | 0,14              | 0,09         | 19,96         | 81,98                         | 1,21           |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>200</b> | <b>0,14</b>       | <b>0,09</b>  | <b>19,96</b>  | <b>81,98</b>                  | <b>1,21</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| к/к              | к/к           | КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ                               | 43         | 4,94              | 2,35         | 28,74         | 155,66                        | 1,38           |
| 2008             | 115           | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ И СМЕТАНОЙ | 170        | 5,87              | 7,57         | 14,97         | 154,02                        | 5,30           |
| 2008             | 315           | ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА                                 | 55         | 9,44              | 22,45        | 4,81          | 259,24                        | 0,30           |
| 2008             | 346           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                 | 130        | 3,04              | 4,90         | 12,92         | 109,86                        | 27,66          |
| 2008             | 406           | КИСЕЛЬ НА СОКЕ С ВИТАМИНОМ "С"                  | 210        | 0,50              | 0,10         | 28,10         | 114,97                        | 0,82           |
| 2008             |               | ХЛЕБ БЕЛЫЙ                                      | 19         | 1,45              | 0,12         | 9,57          | 45,14                         | 0,00           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 39         | 2,61              | 0,35         | 16,69         | 80,31                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>666</b> | <b>27,85</b>      | <b>37,84</b> | <b>115,80</b> | <b>919,20</b>                 | <b>35,46</b>   |
| <b>2 Полдник</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008             | 451           | БЕЛЯШ С МЯСОМ ПТИЦЫ                             | 110        | 16,03             | 20,07        | 41,68         | 411,11                        | 0,72           |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200        | 0,18              | 0,00         | 14,90         | 60,31                         | 0,04           |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>310</b> | <b>16,21</b>      | <b>20,07</b> | <b>56,58</b>  | <b>471,42</b>                 | <b>0,76</b>    |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>58,15</b>      | <b>81,64</b> | <b>263,19</b> | <b>2 026,04</b>               | <b>38,68</b>   |

Калькулятор Алиса Ширшикова А.Г.

Повар \_\_\_\_\_