

# МЕНЮ

## 20 февраля 2026 г.

### Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2018	78	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	6,4	5,4	49,8	233	0,6
2018	300	ЧАЙ С МОЛ.СГУЩ.	180	3,6	4,1	26,9	159	0,2
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	19/5	1,4	4,1	9,5	87	0
<b>Итого</b>			<b>384</b>	<b>11,4</b>	<b>13,6</b>	<b>86,2</b>	<b>479</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	205	0,6	0,4	32,4	139	1,6
2008		ФРУКТ	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
<b>Итого</b>			<b>305</b>	<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>40,7</b>	<b>179</b>	<b>5,1</b>
<b>Обед</b>								
2018	49	ИКРА МОРКОВНАЯ	59	1,1	4,7	12,6	93	2,3
2018	69	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	5,9	6,5	11,2	139	6,4
2018	124	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	180	15,7	17,9	25	353	33,6
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,9	0,2	18,8	89	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,7	0,4	20,3	86	0
<b>Итого</b>			<b>704</b>	<b>28,3</b>	<b>29,7</b>	<b>97,6</b>	<b>795</b>	<b>42,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	18,7	64	0
2018	293	РЯЖЕНКА	180	3,5	4,4	7,4	87	0,2
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>4,2</b>	<b>5,2</b>	<b>26,1</b>	<b>151</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
2018	240	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛ. СГУЩ.	132/20	15,3	11,9	40,9	288	0,3
2018	298	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,5	45	0
<b>Итого</b>			<b>351</b>	<b>16,8</b>	<b>12</b>	<b>61,9</b>	<b>375</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>61,7</b>	<b>61,3</b>	<b>312,5</b>	<b>1979</b>	<b>48,7</b>