



**МЕНЮ**  
**16 января 2026 г.**  
**Если 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                       | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ДРУЖБА С МАСЛОМ<br>(крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное<br>несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, пшено)                                                                                                                        | 150   | 6                 | 7,1        | 27,6             | 199                                                | 0,7                   |
| 2008                          |                     | БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ<br>(батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                              | 30/9  | 2,4               | 7,4        | 14,6             | 135                                                | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода<br>питьевая)                                                                                                                                                                          | 150   | 3,9               | 4,2        | 11,6             | 101                                                | 0,7                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 339   | 12,3              | 18,7       | 53,8             | 435                                                | 1,4                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                                           | 111   | 0,6               | 0,1        | 11,2             | 48                                                 | 2,2                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 111   | 0,6               | 0,1        | 11,2             | 48                                                 | 2,2                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 84                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ И<br>ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль<br>йодированная, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.),<br>сметана 15% жирности) | 150   | 5,9               | 7          | 11,8             | 137                                                | 5,9                   |
| 2008                          | 346                 | ПЛОВ С КУРОЙ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная<br>паста, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, масло<br>подсолнечное рафинированное, крупа рисовая)                                                                           | 95    | 7,7               | 10,6       | 27,4             | 237                                                | 1,4                   |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ<br>(сахар песок, виноград сушеный (изюм), сушеные абрикосы без<br>косточек (курага))                                                                                                                                                            | 170   | 0,4               |            | 12,5             | 52                                                 | 0,1                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                                                              | 38    | 2,5               | 0,3        | 16,2             | 78                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 453   | 16,5              | 17,9       | 67,9             | 504                                                | 7,4                   |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)<br>(сыр российский)                                                                                                                                                                                                                                       | 16    | 6,9               | 8,9        |                  | 109                                                | 0                     |
| 2012                          |                     | ХЛЕБ БЕЛЫЙ<br>(батон простой)                                                                                                                                                                                                                                            | 30    | 2,3               | 0,3        | 14,1             | 68                                                 | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                                                                      | 150   | 0,1               |            | 5,8              | 24                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 196   | 9,3               | 9,2        | 19,9             | 201                                                | 0                     |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 317                 | ВИНЕГРЕТ<br>(картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная,<br>свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы)                                                                                                                                | 180   | 3,1               | 3,1        | 17,7             | 110                                                | 8,6                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                                                              | 19    | 1,3               | 0,2        | 8,1              | 39                                                 | 0                     |
| 2008                          | 434                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                      | 145   | 0,1               |            | 5,7              | 23                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 344   | 4,5               | 3,3        | 31,5             | 172                                                | 8,6                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | 43,2              | 49,2       | 184,3            | 1360                                               | 19,6                  |

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Повар \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**  
**16 января 2026 г.**  
**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                              | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ДРУЖБА С МАСЛОМ<br>(крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, пшено)                                                                                                                  | 175   | 6,3               | 7,3        | 28               | 203                                           | 0,7                   |
| 2008                          |                     | БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ<br>(батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                     | 39/11 | 3,2               | 8,9        | 19,4             | 171                                           | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(сахар песок, какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности)                                                                                                                                                                                   | 175   | 4,1               | 4,4        | 13,2             | 110                                           | 0,7                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 | 400   | 13,6              | 20,6       | 60,6             | 484                                           | 1,4                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                                  | 121   | 0,6               | 0,1        | 12,2             | 52                                            | 2,4                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 | 121   | 0,6               | 0,1        | 12,2             | 52                                            | 2,4                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 84                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ И<br>ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ<br>(морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, картофель, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности) | 180   | 6,6               | 7,8        | 13               | 151                                           | 6,6                   |
| 2008                          | 131                 | ПЛОВ С КУРОЙ<br>(масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая)                                                                        | 150   | 8,5               | 10,1       | 31,4             | 252                                           | 1,6                   |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ<br>(сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага), виноград сушеный (изюм))                                                                                                                                                      | 215   | 0,5               |            | 15,2             | 64                                            | 0,1                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                    | 51    | 3,4               | 0,4        | 21,6             | 104                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 | 596   | 19                | 18,3       | 81,2             | 571                                           | 8,3                   |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)<br>(сыр российский)                                                                                                                                                                                                                              | 25    | 5,9               | 7,5        |                  | 92                                            | 0,2                   |
| 2012                          |                     | ХЛЕБ БЕЛЫЙ<br>(батон простой)                                                                                                                                                                                                                                   | 39    | 3                 | 0,4        | 18,7             | 91                                            | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                                                             | 180   | 0,1               |            | 6,9              | 28                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 | 244   | 9                 | 7,9        | 25,6             | 211                                           | 0,2                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 211                 | ВИНЕГРЕТ<br>(масло подсолнечное рафинированное, картофель, соль йодированная, сельдь, горошек зеленый консервы, огурцы соленые, лук репчатый, морковь)                                                                                                          | 170   | 3                 | 4,9        | 16,7             | 123                                           | 8,6                   |
| 2008                          | 434                 | ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                    | 19    | 1,3               | 0,2        | 7,9              | 38                                            | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                                                             | 180   | 0,1               |            | 6,9              | 28                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 | 369   | 4,4               | 5,1        | 31,5             | 189                                           | 8,6                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | 46,6              | 52         | 211,1            | 1507                                          | 20,9                  |

Повар \_\_\_\_\_