



Утверждаю  
заведующий  
Вареева Алевтина  
Николаевна

# МЕНЮ на 4.02.2026

Сад 12 часов

## ДЕНЬ 3

| Наименование блюда                            | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                               | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                       |           |          |                   |         |             |                                     |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖЕННАЯ СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 135/24    |          | 9,82              | 9,64    | 64,06       | 382,30                              |
| КАКАО НА МОЛОКЕ СЛАДКИЙ                       | 180       |          | 0,22              | 0,15    | 0,10        | 2,72                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ                       | 49/10     |          | 3,84              | 7,33    | 24,73       | 180,25                              |
|                                               |           |          | 13,88             | 17,12   | 88,89       | 565,27                              |
| II Завтрак                                    |           |          |                   |         |             |                                     |
| АПЕЛЬСИН                                      | 73        |          | 0,66              | 0,15    | 5,91        | 31,39                               |
|                                               |           |          | 0,66              | 0,15    | 5,91        | 31,39                               |
| Обед                                          |           |          |                   |         |             |                                     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/К Б/НЕ              | 200       |          | 6,87              | 5,77    | 18,08       | 152,46                              |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                        | 50        |          | 13,38             | 8,91    | 3,27        | 162,34                              |
| ГРЕЧА ОТВАРНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ                   | 100       |          | 1,96              | 1,61    | 12,38       | 71,67                               |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                              | 180       |          | 0,51              | 0,03    | 5,00        | 22,73                               |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 49        |          | 3,29              | 0,44    | 21,07       | 101,37                              |
|                                               |           |          | 26,01             | 16,76   | 59,80       | 510,57                              |
| Полдник                                       |           |          |                   |         |             |                                     |
| БИФИДОК                                       | 181       |          | 6,17              | 4,54    | 9,98        | 110,65                              |
| БУЛОЧКА ФИГУРНАЯ                              | 50        |          | 4,24              | 4,79    | 23,78       | 154,86                              |
|                                               |           |          | 10,41             | 9,33    | 33,76       | 265,51                              |
| Ужин                                          |           |          |                   |         |             |                                     |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ СО<br>СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ      | 160       |          | 4,91              | 3,70    | 34,15       | 190,01                              |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ                                   | 180       |          | 0,06              | 0,00    | 6,91        | 27,86                               |
| СЕЛЬДЬ                                        | 30        |          | 1,42              | 0,71    | 0,00        | 12,10                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 26        |          | 1,98              | 0,16    | 13,05       | 61,57                               |
|                                               |           |          | 8,37              | 4,57    | 54,11       | 291,54                              |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                |           |          | 59,33             | 47,93   | 242,47      | 1 664,28                            |