



Овощной сад комбинированного вида № 37 «Родничок»

МЕНЮ для санаторных групп на 10 апреля 2026 года

ЗАВТРАК

Каша манная молочная с маслом (180/3/140/31гр.) (199,67/162,46Ккал.)
Чай без сахара с мармеладом (180/20/170гр.) (96,30/48,15Ккал.)
Отварное яйцо (40/20гр.) (63/31,50Ккал.)
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным (30/10/5/25/10/5гр.) (128,77/132,84Ккал.)

10 часов

Фрукты (150/150 гр.) (70,50/70,50Ккал.)

ОБЕД

Салат из зеленого горошка (50/30гр.) (41,80/25,08Ккал.)
Суп картофельный с пшенной крупой с мясными фрикадельками (180/20/150/10гр.) (100,96/71,06Ккал.)
Тефтели мясные (80/60гр.) (147,93/110,95 Ккал.)
Рагу из овощей (150/120) (202,86/162,29Ккал.)
Компот из свежих фруктов (180/150гр.) (39,47/32,89Ккал.)
Хлеб пшеничный (40/30гр.) (9470,57Ккал.)
Хлеб ржаной (50/35гр.) (99,10/69,23Ккал.)

Уплотненный полдник

Ряженка (200/180гр.) (102,22/91,20Ккал.)
Кондитерское изделие (20/20гр.) (66,20/66,20Ккал.)
Рыба тушеная с овощами (50/40гр.) (105/105Ккал.)
Рис отварной рассычатый с маслом (130/110гр.) (192,01/134,03 Ккал.)
Чай с сахаром и лимоном (180/150гр.) (26,48/21,78Ккал.)
Хлеб пшеничный (30/30гр.) (70,50/70,50Ккал.)

МЕНЮ для общеразвивающих групп на 10 апреля 2026 года

ЗАВТРАК

Каша манная молочная с маслом (180/3-140/3 гр.) (186,30/149,26Ккал.)
Чай без сахара с мармеладом (180/20-170/10 гр.) (96,30/48,15Ккал.)
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным (30/5гр.) (128,77Ккал.)

10 часов

Фрукты (100 /100гр.) (47/47Ккал.)

ОБЕД

Салат из зеленого горошка (50/30гр.) (41,80/25,08Ккал.)
Суп картофельный с пшенной крупой, с мясными фрикадельками (180/150гр.) (129,44/92,46Ккал.)
Тефтели мясные (70/50) (129,44/92,46Ккал.)
Рагу из овощей (150/120) (202,86/162,29Ккал.)
Компот из свежих фруктов (180/150гр.) (39,47/32,89Ккал.)
Хлеб ржаной (45/40гр.) (89,19/79,2Ккал.)

Уплотненный ПОЛДНИК

Ряженка (180гр/150гр.) (92/76Ккал.)
Кондитерское изделие (20/20гр.) (66,20/66,20 Ккал.)
Рыба тушеная с овощами (50/50гр.) (105/105Ккал.)
Рис отварной рассычатый с маслом (130/110гр.) (192,01,79/134,03 Ккал.)
Чай с сахаром и лимоном (180гр.) (26,48/21,78Ккал.)
Хлеб пшеничный (30гр.) (70,57Ккал.)

Заведующая
Повар
Мед. работник

Садькова М.Р.
Смирнова Е.В.
Кузина С.А.

М.П.

