



МЕНЮ **4 февраля 2025 г.** **Заси 12 часов**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	90	8,45	10,94	1,46	138,17	0,12
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,65	3,69	36,43	2,34
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	30	1,54	0,13	16,81	73,49	1,60
Итого			360	17,24	17,49	31,05	349,79	6,76
II Завтрак								
		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	42,99	59,98
Итого			100	0,90	0,20	8,10	42,99	59,98
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ (картофель, огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,75	1,68	5,22	39,39	2,86
2012	57	БОРЩ (свежая капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	4,18	6,11	7,99	106,50	5,28
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (гречка гречневая продел, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	110	3,77	1,93	23,96	128,18	0,00
2012	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	7,52	6,54	5,89	112,32	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная)	30	1,23	2,05	3,89	39,11	0,16
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (яблоко сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,29	0,06	15,87	65,70	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
Итого			550	19,04	18,50	71,32	532,20	8,30
Уплотненный полдник								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,48	1,06	2,91	23,48	1,03
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	2,50	1,36	17,05	90,75	8,30
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	8,78	2,31	4,75	74,93	0,14
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,10	0,00	7,84	31,76	0,02
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (КОНФЕТА) (конфеты молочные)	25	0,68	0,00	20,58	85,00	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			435	16,92	5,14	81,73	441,98	9,49
Всего				54,10	41,33	192,20	1 366,96	84,53



МЕНЮ 4 февраля 2025 г. Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	11,37	14,14	1,98	180,66	0,16
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,70	3,69	36,66	2,34
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (дрожжи, хлеб пшеничный, формовой мука высшего сорта)	40	1,94	0,18	22,78	98,75	2,40
Итого			410	21,17	21,32	38,55	429,27	7,90
II Завтрак								
	ТК№020	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,01
Итого			100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,01
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,95	2,41	6,53	52,05	3,56
2012	57	БОРЩ (свиная, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,83	6,68	7,43	111,59	4,95
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая продел, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	4,34	2,03	27,54	145,58	0,00
2012	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеничный, формовой мука высшего сорта, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	10,42	8,91	7,25	150,67	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная)	50	2,04	3,25	6,40	63,28	0,26
2012	376	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ассортимент сушеный (лимон), сахар песок, вода питьевая)	180	0,34	0,08	19,25	79,59	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			685	24,62	23,56	85,00	653,76	8,77
Уплотненный полдник								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	50	0,78	1,69	4,58	37,44	1,69
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	2,70	2,05	18,49	103,54	9,00
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, рыба минтай мороженая, хлеб пшеничный, формовой мука высшего сорта, яйца куриные (шт.))	70	8,29	3,44	4,56	82,56	0,20
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2008		кондитерское изделие в АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высшего сорта)	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный, формовой мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
Итого			545	20,39	11,15	101,86	591,56	10,91
				67,08	56,23	233,51	1 717,59	87,59