



МЕНЮ
12 февраля 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая 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, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко- сливочное несоленое)	110	11,37	15,54	2,00	193,41	0,16
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,66	3,69	36,59	2,34
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	30	1,94	4,29	12,59	96,61	0,00
Итого			400	20,70	26,34	27,59	431,37	3,54
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,43	2,62	3,94	41,86	3,47
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	5,07	6,90	7,98	116,85	6,14
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая продел, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,16	3,40	26,40	152,65	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	70	9,51	8,81	2,70	131,19	0,01
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (миндарины, вода питьевая, сахар песок)	180	0,28	0,07	12,30	51,97	5,47
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			635	19,45	21,80	53,32	494,52	15,09
Уплотненный полдник								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, капуста белокочанная)	130	3,22	2,02	11,47	79,00	29,62
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	12,59	11,04	7,33	179,48	0,35
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	200/10/6	0,19	0,01	10,13	42,37	0,99
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,78	8,58	34,74	235,18	0,08
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			656	27,04	22,61	111,67	764,27	41,04
Всего				67,35	70,82	199,59	1 720,08	85,67



МЕНЮ 12 февраля 2025 г. Если 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ тех. 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, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	10,30	13,70	1,82	171,85	0,14
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консерв., масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,74	3,68	37,17	2,33
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,56	4,25	10,08	84,76	0,00
Итого			365	18,68	24,06	23,96	388,06	3,41
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (яблоки, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная)	30	0,27	1,74	2,46	27,13	1,67
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консерв., масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	4,20	6,08	6,68	100,57	5,12
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая продел, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,28	2,80	20,80	121,36	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	50	6,82	6,29	1,87	93,43	0,01
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (мандарины, вода питьевая, сахар песок)	150	0,23	0,06	10,26	43,38	4,59
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,30	0,16	8,50	41,30	0,00
Итого			510	16,10	17,13	50,57	427,17	11,39
Уплотненный полдник								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	110	2,59	1,50	9,46	63,15	23,34
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	8,97	5,58	5,47	108,11	0,25
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180/8/5	0,17	0,01	8,44	35,29	0,82
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	55	4,45	7,79	29,64	206,25	0,06
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоки)	95	0,38	0,38	9,35	44,83	9,54
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			563	20,93	15,69	90,91	593,15	34,01
Всего				55,87	56,95	172,45	1 438,30	74,81