



# МЕНЮ 13 января 2025 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                             | 150    | 4,95              | 4,58       | 24,90            | 161,05                                        | 0,38                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                  | 190    | 1,64              | 1,15       | 12,50            | 67,25                                         | 0,25                  |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр российский, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)                                                                                                                                                                                     | 35     | 4,23              | 3,11       | 12,55            | 95,57                                         | 0,07                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 375    | 10,82             | 8,84       | 49,95            | 323,87                                        | 0,70                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК В АССОРТИМЕНТЕ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                              | 100    | 0,50              | 0,10       | 10,10            | 43,00                                         | 2,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 100    | 0,50              | 0,10       | 10,10            | 43,00                                         | 2,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 56                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ<br>(свекода, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                                                                   | 50     | 0,92              | 2,49       | 4,94             | 46,14                                         | 2,85                  |
| 2008                          | 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С<br>ГРЕНКАМИ<br>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, соль йодированная, говядина 1 категории)                                   | 180/10 | 8,47              | 5,96       | 18,35            | 161,07                                        | 3,31                  |
| 2008                          | 306                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ<br>СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ<br>(капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, томатная паста) | 160    | 13,48             | 13,66      | 13,75            | 235,67                                        | 16,79                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                               | 200    | 0,00              | 0,00       | 9,68             | 38,70                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                                                       | 25     | 1,66              | 0,22       | 10,60            | 50,99                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 625    | 24,53             | 22,33      | 57,32            | 532,57                                        | 22,95                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 330                 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ<br>(картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, говядина 1 категории)                                                                                         | 180    | 8,66              | 8,04       | 23,99            | 203,95                                        | 17,42                 |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                | 180    | 5,06              | 4,37       | 8,38             | 94,28                                         | 0,94                  |
| 2008                          |                     | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В<br>АССОРТИМЕНТЕ ( ПЕЧЕНЬЕ )<br>(печенье сахарное мука высш сорт)                                                                                                                                                                           | 40     | 3,00              | 3,92       | 29,76            | 166,80                                        | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ ( МАНДАРИН )<br>(мандарин)                                                                                                                                                                                                                   | 100    | 0,80              | 0,20       | 7,50             | 38,00                                         | 38,00                 |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)                                                                                                                                                                                                        | 55     | 4,07              | 0,33       | 26,77            | 126,34                                        | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                                                       | 25     | 1,66              | 0,22       | 10,60            | 50,99                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 580    | 23,25             | 17,08      | 107,00           | 680,36                                        | 56,36                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |        | 59,10             | 48,35      | 224,37           | 1 579,80                                      | 82,01                 |



**МЕНЮ**  
13 января 2025 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                         | 130    | 4,63              | 4,66       | 21,13            | 145,49                                             | 0,44                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                              | 180    | 1,52              | 1,10       | 10,26            | 57,18                                              | 0,24                  |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(хлеб российский, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                                                 | 30     | 3,85              | 3,08       | 10,04            | 83,83                                              | 0,07                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                               | 340    | 10,00             | 8,84       | 41,43            | 286,50                                             | 0,75                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК В АССОРТИМЕНТЕ<br>(сок абрикотный)                                                                                                                                                                                                                        | 100    | 0,50              | 0,10       | 10,10            | 43,00                                              | 2,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                               | 100    | 0,50              | 0,10       | 10,10            | 43,00                                              | 2,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 54                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ<br>(свеколя, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)                                                                                                                                 | 30     | 0,58              | 1,45       | 3,48             | 29,41                                              | 1,76                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ<br>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт, соль йодированная, пшеница 1 категории)                                    | 150/10 | 7,06              | 4,85       | 16,21            | 136,97                                             | 2,79                  |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ<br>(капусту белокочанную, пшеница 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста) | 120    | 11,56             | 10,78      | 12,07            | 195,15                                             | 15,58                 |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                           | 150    | 0,00              | 0,00       | 7,66             | 30,64                                              | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                                                   | 20     | 1,32              | 0,18       | 8,48             | 40,79                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                               | 480    | 20,52             | 17,26      | 47,90            | 432,96                                             | 20,13                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 330                 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ<br>(картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, пшеница 1 категории)                                                                                       | 150    | 7,30              | 5,91       | 20,28            | 164,72                                             | 19,20                 |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                            | 150    | 4,22              | 3,64       | 6,98             | 78,57                                              | 0,78                  |
| 2008                          |                     | кондитерское изделие в АССОРТИМЕНТЕ ( ПЕЧЕНЬЕ )<br>(печенье овсяное мука высш. сорт)                                                                                                                                                                          | 30     | 2,25              | 2,94       | 22,32            | 125,10                                             | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ ( МАНДАРИН )<br>(мандарин)                                                                                                                                                                                                               | 95     | 0,76              | 0,19       | 7,12             | 36,09                                              | 36,09                 |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                                                                     | 40     | 2,96              | 0,24       | 19,47            | 91,89                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                                                   | 20     | 1,32              | 0,18       | 8,48             | 40,79                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                               | 485    | 18,81             | 13,10      | 84,65            | 537,16                                             | 56,07                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |        | 49,83             | 39,30      | 184,08           | 1 299,62                                           | 78,95                 |