



МЕНЮ
14 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полутвердая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочно-сливочное неосное)	150	5,37	4,56	25,54	165,18	0,38
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,09	3,38	14,67	108,63	0,64
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное неосное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	1,94	4,31	12,60	96,88	0,00
Итого			380	11,40	12,25	52,81	368,69	1,02
II Завтрак								
2008	423	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоко)	100	0,39	0,39	9,51	45,58	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,58	4,00
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (помидоры, огурцы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,48	2,56	1,79	32,78	8,43
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, супа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	5,50	5,17	14,28	125,67	4,75
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочно-сливочное неосное)	130	4,22	3,07	26,96	152,48	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное неосное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.))	70	13,68	9,05	5,84	159,88	0,30
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,34	0,08	19,27	79,66	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			635	25,92	20,13	78,74	601,47	13,48
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, петрушка, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	0,48	2,54	1,44	30,40	5,75
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, перец зеленый сладкий, капуста белокочанная, масло сливочно-сливочное неосное)	130	2,45	4,82	13,06	112,03	20,93
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,45	2,25	0,15	30,41	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (КЕФИР) (кефир 2,5 % жирности)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИК) (пряники заварные)	35	2,07	1,65	26,27	128,20	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	55	4,20	0,34	27,61	130,32	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			505	18,55	16,30	86,33	577,76	27,94
Всего				56,26	49,07	227,39	1 593,50	46,44