



# **МЕНЮ** 15 января 2025 г. Сад 12 часов

|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                               | Сад 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                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочно-сливочное неосное)                                                                                               | 110          | 11,39             | 14,40      | 1,99             | 183,24                                             | 0,16                  |  |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)<br>(кукуруза консерв., масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                             | 60           | 1,76              | 1,68       | 3,69             | 36,71                                              | 2,34                  |  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                            | 200          | 5,63              | 4,85       | 9,31             | 104,76                                             | 1,04                  |  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сливочно-сливочное неосное, хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта)                                                                                                                                                          | 30           | 1,94              | 4,30       | 12,60            | 96,80                                              | 0,00                  |  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                               | 400          | 20,72             | 25,23      | 27,59            | 421,51                                             | 3,54                  |  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                   |            |                  |                                                    |                       |  |
| 2012                          | 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                         | 100          | 0,16              | 0,07       | 7,03             | 30,00                                              | 26,00                 |  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                               | 100          | 0,16              | 0,07       | 7,03             | 30,00                                              | 26,00                 |  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                   |            |                  |                                                    |                       |  |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК<br>(морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                                                                                           | 50           | 0,43              | 2,63       | 3,94             | 41,95                                              | 3,48                  |  |
| 2008                          | 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(картофель белочешечный, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консерв., масло сливочно-сливочное неосное, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)                  | 180          | 5,06              | 5,62       | 7,97             | 105,34                                             | 6,14                  |  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая продел, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочно-сливочное неосное)                                                                                                                                    | 130          | 4,16              | 2,23       | 26,38            | 142,06                                             | 0,00                  |  |
| 2012                          | 278                 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(сметана 15% жирности, мясо пшеничная выш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)                                                                                                                    | 70           | 9,51              | 8,82       | 2,68             | 131,12                                             | 0,01                  |  |
| 2008                          | 442                 | СОК В АССОРТИМЕНТЕ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                          | 180          | 0,90              | 0,18       | 17,82            | 77,40                                              | 3,60                  |  |
|                               | ТК №003             | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                                                   | 25           | 1,61              | 0,21       | 10,29            | 49,50                                              | 0,00                  |  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                               | 635          | 21,67             | 19,69      | 69,08            | 547,39                                             | 13,23                 |  |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                   |            |                  |                                                    |                       |  |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(масло сливочно-сливочное неосное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная выш. сорт, сахар песок, соль йодированная, капуста белочешечная)                                                                                  | 130          | 3,22              | 1,16       | 11,43            | 71,04                                              | 29,62                 |  |
| 2012                          | 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное неосное, мука пшеничная выш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)                               | 70           | 12,57             | 8,15       | 7,31             | 153,27                                             | 0,35                  |  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(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<br>(мука пшеничная выш. сорт, сахар песок, масло сливочно-сливочное неосное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, молоко сухое нежирное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное) | 60           | 4,79              | 5,24       | 34,63            | 204,69                                             | 0,08                  |  |
| 2008                          |                     | ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ ( ЯБЛОКИ )<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                   | 100          | 0,40              | 0,40       | 9,80             | 47,00                                              | 10,00                 |  |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта)                                                                                                                                                                                                | 55           | 4,20              | 0,34       | 27,61            | 130,30                                             | 0,00                  |  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                                                   | 25           | 1,66              | 0,22       | 10,61            | 51,03                                              | 0,00                  |  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                               | 656          | 27,03             | 15,52      | 111,52           | 699,70                                             | 41,04                 |  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |              | 69,58             | 60,51      | 215,22           | 1 698,60                                           | 83,81                 |  |



# **МЕНЮ** 15 января 2025 г. Если 12 часов

| Сбор-<br>ных<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                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло<br>подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное неосаженое,<br>соль (водоровавшая))                                                                                              | 100     | 10,15             | 12,96      | 1,78             | 164,54                                             | 0,14                  |       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)<br>(консервы консервы, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                     | 60      | 1,76              | 1,62       | 3,68             | 36,20                                              | 2,33                  |       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                    | 180     | 5,06              | 4,37       | 8,38             | 94,28                                              | 0,94                  |       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное неосаженое, хлеб пшеничный формовой муки<br>высш. сорт)                                                                                                                                                                 | 25      | 1,56              | 4,34       | 10,08            | 85,58                                              | 0,00                  |       |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 365     | 18,53             | 23,29      | 23,92            | 380,60                                             | 3,41                  |       |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                   |            |                  |                                                    |                       |       |
| 2012                          | 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                 | 100     | 0,16              | 0,07       | 7,12             | 30,35                                              | 26,00                 |       |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 100     | 0,16              | 0,07       | 7,12             | 30,35                                              | 26,00                 |       |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                   |            |                  |                                                    |                       |       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК<br>(морковь, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль<br>(водоровавшая))                                                                                                                                                             | 30      | 0,27              | 1,62       | 2,43             | 25,99                                              | 1,64                  |       |
| 2008                          | 95                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ<br>(картофель белочешечный, картофель, морковь, лук репчатый, горошек<br>зеленый консервированный, масло сладко-сливочное неосаженое, вода<br>питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль<br>(водоровавшая))   | 150     | 4,13              | 4,63       | 6,66             | 87,31                                              | 5,14                  |       |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая перловка, вода питьевая, масло сладко-сливочное<br>неосаженое, соль (водоровавшая))                                                                                                                                     | 110     | 3,27              | 2,03       | 20,76            | 114,36                                             | 0,00                  |       |
| 2012                          | 278                 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая,<br>говядина 1 категории, соль (водоровавшая))                                                                                                                      | 50      | 6,78              | 6,26       | 1,97             | 93,56                                              | 0,01                  |       |
| 2008                          | 442                 | СОК В АССОРТИМЕНТЕ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                                  | 150     | 0,75              | 0,15       | 14,85            | 64,50                                              | 3,00                  |       |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный (обг. микронтравитивы))                                                                                                                                                                                                          | 20      | 1,30              | 0,16       | 8,50             | 41,30                                              | 0,00                  |       |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 510     | 16,50             | 14,85      | 55,17            | 427,02                                             | 9,79                  |       |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                   |            |                  |                                                    |                       |       |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная, масло сладко-сливочное неосаженое, морковь,<br>лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар<br>песок, соль (водоровавшая))                                                                                | 110     | 2,59              | 1,05       | 9,09             | 57,60                                              | 23,40                 |       |
| 2012                          | 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное неосаженое,<br>мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, рыба минтай<br>незамороженный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное<br>рафинированное, соль (водоровавшая))                         | 50      | 8,98              | 4,63       | 5,13             | 98,19                                              | 0,25                  |       |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)                                                                                                                                                                                             | 180/8/5 | 0,17              | 0,01       | 8,13             | 34,08                                              | 0,83                  |       |
| 2012                          | 460                 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ<br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>неосаженое, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 2,5%<br>жирности, молоко ступенное с сахаром 8,5% жирности, масло<br>подсолнечное рафинированное, соль (водоровавшая)) | 50      | 4,05              | 4,40       | 28,95            | 171,66                                             | 0,06                  |       |
| 2008                          |                     | ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ ( ЯБЛОКИ )<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                           | 95      | 0,38              | 0,38       | 9,32             | 44,69                                              | 9,51                  |       |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный формовой муки высш. сорт)                                                                                                                                                                                                           | 40      | 3,05              | 0,25       | 20,07            | 94,73                                              | 0,00                  |       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный (обг. микронтравитивы))                                                                                                                                                                                                          | 20      | 1,32              | 0,16       | 8,48             | 40,79                                              | 0,00                  |       |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 558     | 20,54             | 10,90      | 89,17            | 541,74                                             | 34,05                 |       |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                   | 55,73      | 49,11            | 175,38                                             | 1 379,71              | 73,25 |