

МЕНЮ

18 марта 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 несолёное)	110	11,38	15,61	2,00	194,05	0,16
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консерв. масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,70	3,69	36,86	2,34
2008	434	МОЛОКО КИПАЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несолёное, хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт)	30	1,94	4,29	12,59	96,61	0,00
Итого			400	21,18	26,90	28,38	440,52	5,50
II Завтрак								
	ТК№020	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ (картофель (блюда соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,95	2,38	6,53	51,78	3,56
2012	57	БОРЩ (свиная, курица белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина 1 категории, свекла 15% жирности, соль йодированная)	180	4,83	6,66	7,42	111,43	4,95
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая продел, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несолёное)	130	4,36	3,47	27,58	158,77	0,00
2012	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несолёное, соль йодированная)	70	10,42	10,19	7,27	162,23	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несолёное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	50	2,07	6,08	6,44	89,04	0,26
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничн. обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			685	25,23	29,16	83,66	701,65	12,37
Уплотненный полдник								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	50	0,78	1,69	4,54	37,29	1,68
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несолёное, соль йодированная)	130	2,71	3,70	18,52	118,57	9,00
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несолёное, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт, яйца куриные (шт.))	70	8,33	6,37	4,60	109,38	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 (ЗЕФИР) (зефир)	35	0,28	0,04	27,93	114,10	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. -формовой муки высш. сорт)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничн. обог. микроэлементами)	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
Итого			545	18,09	12,34	103,78	601,41	10,90
Всего				64,90	68,80	225,62	1 790,59	38,77

МЕНЮ

18 марта 2025 г.

Если 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, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	8,54	12,12	1,50	149,27	0,12
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консерв., масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,63	3,69	36,26	2,34
2008	434	МОЛОКО КИПАЩЕЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,56	4,25	10,08	84,78	0,00
Итого			355	17,35	22,77	24,36	371,99	5,16
II Завтрак								
		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,81	47,05	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,05	10,01
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ (картофель, огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,77	1,66	5,25	39,32	2,86
2012	57	БОРЩ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	4,17	6,33	7,95	108,21	5,27
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая продел, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,78	3,41	23,96	141,52	0,00
2012	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	7,54	7,55	5,96	121,68	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	30	1,26	3,78	3,97	55,07	0,16
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
Итого			550	19,57	23,01	70,44	571,30	11,29
Уплотненный полдник								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,48	0,95	2,73	21,75	1,04
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,51	2,35	17,06	99,64	8,29
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба мелкая неразделанная, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	8,88	3,85	4,85	89,62	0,14
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,10	0,00	8,07	32,65	0,02
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ЗЕФИР) (зефир)	25	0,20	0,03	19,95	81,50	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			435	16,55	7,59	81,26	461,22	9,49
				53,87	53,77	185,87	1 451,56	35,95