



МЕНЮ
20 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник рецу- 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная политая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное рафинированное)	150	6,38	4,57	25,56	165,30	0,38
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт 1))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (сладкое молоко, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,57	2,96	13,04	94,16	0,57
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное (спредовое) несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	35	2,32	4,34	15,09	108,65	0,00
Итого			405	16,37	16,47	53,99	431,11	0,96
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (СНЕЖОК) (сметана 2,5% жирности)	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Итого			100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,44	2,08	1,32	25,56	2,80
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (пюре из 1 картофеля, картофеля, моркови, лук репчатый, масло сливочное (спредовое) несоленое, вода питьевая, петрушка (зелень), соль йодированная, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт 2))	180	6,14	7,68	13,71	148,44	2,91
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное (спредовое) несоленое, соль йодированная)	130	2,78	3,08	19,74	118,12	9,70
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (пюре из 1 картофеля, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное (спредовое) несоленое, соль йодированная)	70	10,64	10,24	6,96	162,47	0,08
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,14	13,10	55,12	1,44
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обж. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			635	21,84	23,42	69,43	561,71	16,93
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное (спредовое) несоленое)	130	3,09	4,47	32,35	181,85	0,00
2008	290	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (печень куриная, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта, масло сливочное (спредовое) несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт 1))	70	13,42	9,07	5,49	172,30	9,24
2012	365	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, помидоры свежие, соль йодированная)	50	0,95	1,87	3,92	42,19	0,92
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный (Байховый))	180	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочное (спредовое) несоленое, яйца куриные (шт 2), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, джем, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,30	2,50	37,59	187,98	2,95
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША) (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46,99	5,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (формовой) мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,61	130,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обж. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,05	0,00
Итого			670	28,14	18,77	137,79	852,82	18,13
Всего				69,25	61,16	261,41	1 899,64	36,31



МЕНЮ 20 марта 2025 г. Если 12 часов

ИЛИ 12

Сбор- ник реци- тур	№ 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	188	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко, сахар, вода, соль, масло сливочное, масло растительное, соль)	130	4,98	4,88	21,64	150,88	0,44
2012	387	КАША С МОЛОКОМ (пшено, молоко, сахар, вода, соль, масло сливочное, масло растительное, соль)	150	3,58	2,98	11,18	86,87	0,58
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб, масло сливочное, масло растительное, соль)	30	1,95	4,45	12,69	98,58	0,00
Итого			350	15,61	16,91	45,79	399,33	1,02
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (СНЕЖОК) (сметана 10% жирности)	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Итого			100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Обед								
2008	30	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль, майонез)	30	0,46	1,66	1,21	22,63	2,91
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (пшеница 1 сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, капуста (зеленая), вода, соль, масло сливочное, майонез, соль)	150	5,23	5,99	13,34	128,16	3,22
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, масло сливочное 2,5% жирности, масло сливочное, майонез, соль)	110	2,31	3,97	15,68	107,88	7,81
2008	288	БИТНИКИ ГАРЕБНЫЕ (пшеница 1 сорт, яйцо куриное, фарш, лук репчатый, вода, соль, масло сливочное, майонез, соль)	50	7,30	7,02	4,49	110,15	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода, сахар, лимон)	150	0,26	0,06	10,10	43,47	7,20
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной, мука, дрожжи)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			510	16,88	18,88	63,30	453,08	20,94
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (рис, молоко, вода, сахар, масло сливочное, майонез, соль)	110	2,60	3,89	27,33	154,73	0,00
2008	290	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (печенье, сметана, яйцо куриное, фарш, лук репчатый, вода, соль, масло сливочное, майонез, соль)	60	11,54	7,59	4,72	146,19	7,92
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 10% жирности, помидоры, лук репчатый, вода, соль, масло сливочное, майонез, соль)	30	0,59	1,14	2,48	26,13	0,59
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар, лимон)	150	0,10	0,00	7,95	32,21	0,02
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (масло сливочное, вода, сахар, яйцо, масло сливочное, майонез, вода, соль, дрожжи, мука, сахар, масло сливочное, майонез, соль)	50	3,79	2,71	31,33	163,20	2,49
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША) (груша)	95	0,38	0,29	9,79	44,67	4,75
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный, фарш, лук репчатый, вода, соль, масло сливочное, майонез, соль)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной, мука, дрожжи)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			555	23,38	16,03	112,20	703,19	15,77
Всего				58,77	54,32	215,49	1 609,60	38,03