



МЕНЮ
22 января 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 сливоч- но-сливочное несоленое)	110	11,37	14,34	1,99	182,65	0,16
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консерв., масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,65	3,69	36,43	2,34
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (дрожжи, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	40	2,00	0,18	23,51	101,91	6,01
Итого			410	21,23	21,47	39,29	433,99	11,51
II Завтрак								
	TK№0 20	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (БАНАН) (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ (картофель, огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,95	2,42	6,53	52,12	3,56
2012	57	БОРЩ (свиная, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,83	6,66	7,43	111,44	4,95
2008	181	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая пропаренная, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочно-сливочное несоленое)	130	4,35	2,64	27,56	151,21	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	10,43	9,69	7,27	157,79	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная)	50	2,05	3,68	6,43	67,36	0,26
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			685	25,21	25,47	83,64	668,32	12,37
Уплотненный полдник								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	50	0,78	1,73	4,55	37,60	1,69
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,72	3,69	18,53	118,51	9,00
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная, рыба желтой порода, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта, яйца куриные (шт.))	65	8,30	3,95	4,59	87,37	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 (ВАФЛЯ) (вафли с фруктовом-лимонным вкусом)	35	0,98	1,16	27,07	123,97	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
Итого			540	18,77	11,07	102,94	589,57	10,91
Всего				66,71	58,51	246,87	1 787,88	38,81



МЕНЮ 22 января 2025 г. Если 12 часов

Лист 12 из 30

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 сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	8,45	11,23	1,48	140,92	0,12
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (пшеница конвейер, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,62	3,68	36,20	2,33
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)	35	1,98	0,17	19,89	87,87	4,00
Итого			365	17,68	17,79	34,14	366,69	9,15
II Завтрак								
		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (БАНАН) (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,75	1,65	5,24	39,23	2,86
2012	57	БОРЩ (свиная, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, лавровый лист, петрушка, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	4,19	6,35	7,95	108,50	5,30
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, продукты, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,76	2,51	23,86	132,95	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ (пшеница 1 категории, хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	7,53	7,37	5,97	120,12	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца пшеничные высшего сорта, соль йодированная)	30	1,22	2,38	3,84	41,74	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 обж. микродуэнтации)	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
Итого			550	19,50	20,54	70,21	548,04	11,32
Уплотненный полдник								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,48	1,12	2,85	23,66	1,02
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,51	2,45	17,06	100,59	8,29
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба минтай маринованный, хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	8,87	2,86	4,84	80,59	0,14
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,10	0,00	7,94	32,18	0,02
2008		кондитерское изделие в ассортименте (вафля) (вафли с фруктов-ягодной начинкой)	25	0,70	0,83	19,41	88,89	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обж. микродуэнтации)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			435	17,04	7,67	80,70	461,97	9,47
Всего				55,72	46,50	206,05	1 472,70	33,94