



МЕНЮ **24 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	200	6,86	5,21	28,19	188,22	0,94
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,08	2,43	14,80	94,00	0,52
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшенично-формовой муки высшего сорта)	35	4,23	3,11	12,55	95,57	0,07
Итого			435	14,17	10,75	55,54	377,79	1,53
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свеколка, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,92	2,50	4,93	46,31	2,85
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох сушеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшенично-формовой муки высшего сорта, соль йодированная, говядина 1 категории)	180/10	8,45	4,50	18,34	147,90	3,31
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, томатная паста)	160	14,21	11,98	14,23	225,48	17,22
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			625	25,24	19,20	57,78	509,38	23,38
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	2,98	1,42	17,31	94,75	12,59
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай мороженая, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	11,40	3,41	2,23	85,51	0,15
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША) (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46,99	5,00
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ВАФЛЯ) (вафли с фруктовато-ягодной начинкой)	35	0,98	1,16	27,06	123,90	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенично-формовой муки высшего сорта)	55	4,07	0,33	26,77	126,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			595	26,89	8,64	101,83	600,48	18,64
Всего				66,80	38,69	225,25	1 530,65	45,55



МЕНЮ 24 января 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	150	5,05	3,68	20,85	137,74	0,69
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности)	180	1,52	1,10	10,18	56,98	0,24
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	30	3,87	3,10	10,04	84,09	0,07
Итого			360	10,44	7,88	41,07	278,81	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свеколка, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,58	1,61	3,50	30,99	1,75
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох пшеничный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, говядина 1 категории, соль йодированная)	150/10	7,09	3,55	16,19	125,11	2,79
2012	296	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, томатная паста)	120	12,01	9,88	12,08	188,75	15,60
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,65	30,60	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	21,00	15,22	47,90	416,24	20,14
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	110	2,69	1,02	14,86	80,39	14,10
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай неразделанная, мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	8,11	2,32	1,43	59,00	0,11
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2.5% жирности)	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША) (груша)	95	0,38	0,29	9,79	44,66	4,75
2008		кондитерское изделие В АССОРТИМЕНТЕ (ВАФЛЯ) (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	25	0,70	0,83	19,41	88,91	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			490	20,66	6,38	79,74	465,64	19,71
				52,60	29,58	178,81	1 203,69	42,85