



**МЕНЮ**  
13 февраля 2025 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5	0,03	4,20	0,04	38,06	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ <small>(крупа пшеничная полтваская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	200	5,37	6,18	22,07	166,25	0,58
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	180	3,55	3,69	14,88	108,13	0,57
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)</small>	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>13,45</b>	<b>15,81</b>	<b>67,83</b>	<b>469,64</b>	<b>1,15</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(яблоки)</small>	100	0,39	0,39	9,51	45,61	4,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,61</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	109	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ <small>(батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами, куриный бульон, 1 категория, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, петрушка (зелень))</small>	200	5,37	4,57	8,60	97,09	1,55
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	150	3,21	5,42	21,83	149,27	10,62
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ <small>(рыба минтай филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, специи, панировочные сухари)</small>	80	12,91	4,27	10,07	130,72	0,75
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	200	0,66	0,27	22,27	106,69	80,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	45	2,98	0,40	19,11	91,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>675</b>	<b>25,13</b>	<b>14,93</b>	<b>81,88</b>	<b>575,73</b>	<b>92,92</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>8,12</b>	<b>101,72</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>								
2008	265	ПЛОВ <small>(говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)</small>	150	13,57	14,36	30,41	305,23	0,97
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,12	0,00	11,62	46,91	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)</small>	35	2,63	1,02	18,04	91,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>16,80</b>	<b>15,44</b>	<b>61,09</b>	<b>451,87</b>	<b>3,99</b>
<b>Всего</b>			<b>60,81</b>	<b>51,07</b>	<b>228,43</b>	<b>1 644,57</b>	<b>103,32</b>	

*Заведующий* Жучихина Е.А., Защеринская И.В.