



МЕНЮ
26 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) <small>(сыр российский)</small>	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ <small>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	200	4,81	6,07	36,98	222,51	0,56
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,12	0,00	11,71	47,30	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами)</small>	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
Итого			455	12,91	12,24	79,53	481,61	0,69
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(яблоки)</small>	100	0,39	0,39	9,51	45,61	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,61	4,00
Обед								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК <small>(свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говядина 1 сорт)</small>	200/15/5	6,26	6,96	15,55	153,30	6,49
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ <small>(филе куриное, батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар панировочный, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная)</small>	80	3,02	7,64	12,59	131,28	0,27
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	4,32	5,52	45,24	247,20	0,00
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ <small>(мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	30	0,42	0,90	1,87	19,96	0,01
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" <small>(сахар песок, вода питьевая, сушеные абрикосы без косточки (курага), виноград сушеный (изюм), слива сушеная (чернослив))</small>	180	0,58	0,09	24,15	100,72	0,17
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	45	2,98	0,40	19,11	91,94	0,00
Итого			735	17,58	21,51	118,51	744,40	6,94
Полдник								
		НАПИТОК "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ <small>(напиток "снежок" 2,5% жирности)</small>	180	4,71	4,37	18,86	137,93	0,00
Итого			180	4,71	4,37	18,86	137,93	0,00
Ужин								
2012	208	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)</small>	200	8,95	14,27	32,53	294,76	0,17
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,12	0,00	11,71	47,30	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами)</small>	35	2,63	1,02	18,03	91,90	0,00
Итого			415	11,70	15,29	62,27	433,96	0,19
Всего			47,29	53,80	288,68	1 843,51	11,82	

Жучихина
Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.