

МЕНЮ
29 сентября 2025 г.
Если 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал/100 г	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,53	4,49	0,00	55,44	0,11
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	8,81	7,55	34,49	241,56	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроулучшителями)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			395	14,69	12,91	59,79	415,50	0,63
II Завтрак								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	100	0,60	0,20	19,00	82,00	1,60
Итого			100	0,60	0,20	19,00	82,00	1,60
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)	150/10	6,71	5,18	12,37	123,11	3,22
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,41	28,16	174,28	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (говядина бг, батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроулучшителями, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, полуфаб. свинина вырезка)	60	10,32	18,65	8,74	137,14	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок)	30	0,56	3,06	2,25	38,06	0,62
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, вишня, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,35	0,18	20,40	86,60	2,97
2008	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			565	23,44	32,79	86,76	630,58	6,81
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,43	4,89	7,18	91,67	0,82
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт, вафли с фруктово-ягодной начинкой)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			170	5,93	6,85	22,06	175,07	0,82
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,79	10,35	21,97	195,55	10,35
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	150/5	0,15	0,01	10,04	41,64	0,86
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроулучшителями)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,76	4,24	3,03
Итого			365	6,43	11,26	48,19	320,03	14,24
Всего				51,09	64,01	235,80	1 623,18	24,10

Жучихина Е.А.

Жучихина Е.А.:Пыжова Н.П.