



МЕНЮ

30 сентября 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								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры полутвердые, в/с в ассортименте, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,88	2,97	10,28	83,93	0,07
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6,02	6,00	30,72	200,39	0,50
	ТК№0 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,59	2,19	10,13	71,26	0,48
Итого			415	12,49	11,16	51,13	355,58	1,05
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок 1 л)	180	0,92	0,18	18,52	84,33	3,67
Итого			180	0,92	0,18	18,52	84,33	3,67
Обед								
	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, филе грудки цыпленка замороженное, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	200/10/5	1,50	1,74	11,50	67,83	6,33
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко- сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	15,41	6,74	6,19	148,61	11,09
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,58	4,71	14,13	110,22	14,30
	ТК№0 44	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ВС ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
Итого			730	24,15	14,18	65,72	562,76	34,02
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	100	16,46	8,37	14,97	205,53	0,19
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	50	0,93	2,37	6,49	51,14	0,13
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,88	3,92	9,60	96,92	1,08
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,27	6,89	27,94	128,04	0,00
Итого			510	28,34	21,75	66,50	519,63	16,60
Всего				65,90	47,27	201,87	1 522,30	55,34