

МЕНЮ

6 октября 2025 г.

Сад 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	011	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,85	10,14	27,15	232,20	0,78
2008	3	БУТЕРБРОД ШВЕДСКИМ СЫРОМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (сыр голландский (куслый), масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовый мука высшего сорт)	55/10/5	5,36	7,30	20,11	168,13	0,27
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Итого			450	18,27	21,81	55,64	494,61	1,99
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	1,03	2,04	1,04	26,80	2,40
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	8,23	6,17	17,18	161,40	11,35
2008	229	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба горбуша потрошенная, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	80	20,12	6,36	0,46	139,25	0,55
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшеница, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	1,91	3,81	22,09	129,94	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			690	34,65	18,82	71,65	598,07	14,30
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,69	3,93	12,98	107,40	0,78
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высшего сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			210	6,94	6,87	35,30	232,50	0,78
Ужин								
2023Г	0003	БЕЛЯШИ ИЗ ГОВ. МЯСА (мука пшеничная высшего сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное высшего качества, сахар песок, яйца куриные (шт.), говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый)	180	20,04	15,97	60,86	467,09	0,59
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ, ЧЕРНОСЛИВОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, слива сушеная (чернослив))	185/8	0,22	0,07	13,32	55,79	0,12
Итого			373	20,26	16,04	74,18	522,88	0,71
Всего				80,52	63,94	246,57	1 895,06	27,78