



МЕНЮ

7 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар, песок, яйца куриные (шт.) , масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	110	19,14	12,80	11,35	242,91	0,20
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	0,95	2,44	6,57	52,20	0,13
2008	1	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой муки высш сорт)	48	3,09	6,85	20,13	154,57	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности)	180	4,26	3,64	15,19	111,57	0,79
Итого			388	27,44	25,73	53,24	561,25	1,12
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	65	0,55	0,12	4,99	26,51	36,99
Итого			65	0,55	0,12	4,99	26,51	36,99
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,83	5,11	4,14	66,45	3,96
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	6,27	3,54	18,41	130,76	6,40
2008	265	ПЛОВ С ГОВ. МЯСОМ (говядина 1 категории, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	150	10,87	12,22	28,14	265,96	0,40
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,14	13,10	55,11	1,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			630	21,42	21,45	84,99	620,26	12,20
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	5,90	4,89	16,48	135,33	0,94
Итого			210	7,67	6,30	38,98	245,13	0,94
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	100	1,77	4,80	10,04	90,67	4,16
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,53	4,51	20,44	132,63	10,32
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой муки высш сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	180	0,17	0,06	12,20	50,83	0,10
Итого			580	12,72	19,85	68,00	506,48	4,26