

Утверждаю



Заведующий

"СКАЗКА"

Лазизова Ч.З./

МЕНЮ

10 апреля 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)	109	19,17	12,72	11,29	241,95	0,21
2008	357	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 мука 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			387	27,47	25,65	53,18	560,29	1,13
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								
2025	001	САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ" (морковь, сыр голландский (круглый), яблоки, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	2,89	6,78	2,40	83,02	0,86
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная)	200	2,88	0,63	18,41	91,11	6,40
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, лук репчатый)	70	18,32	15,75	0,22	216,23	0,92
2008	126	КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	1,80	4,20	2,10	54,00	31,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" (груша, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,11	13,28	55,11	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обога. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			680	29,34	27,91	57,61	601,45	39,90
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	229	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (рыба минтай неразделанный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	13,68	4,85	0,40	100,30	0,35
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	130	5,41	5,93	11,96	122,72	5,20
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,22	0,05	16,06	65,96	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			450	26,51	15,46	43,74	420,71	5,55