



МЕНЮ

10 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	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,11	9,86	33,52	252,46	0,94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	4,52	3,64	8,54	86,02	0,78
Итого			428	14,72	20,35	62,19	493,05	1,72
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		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,52	1,04	3,76	26,98	2,00
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, картофель)	200	3,65	0,95	22,66	113,84	6,39
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, лук репчатый)	74	19,34	16,64	0,23	228,29	0,97
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная)	130	3,04	3,62	9,14	83,23	27,66
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,09	0,09	11,82	48,96	0,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
Итого			689	30,28	22,82	70,92	613,48	37,92
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	180	5,22	4,50	7,56	97,20	1,44
Итого			205	5,92	5,33	26,89	185,70	1,44
Ужин								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия высш сорт, сыр голландский (крутлый), масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,51	10,81	30,17	244,76	0,09
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			373	8,80	11,00	52,96	346,77	0,09
Всего				60,12	59,90	222,76	1 686,00	51,17