



МЕНЮ

11 июня 2025 г.

Сад 12 часов

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7,57	9,07	30,70	235,60	0,78
2008	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт)	48	3,09	6,85	20,13	154,57	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,68	2,91	12,96	93,53	0,62
Итого			408	14,34	18,83	63,79	483,70	1,40
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	118	1,01	0,23	9,12	48,43	67,58
			118	1,01	0,23	9,12	48,43	67,58
Обед								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ (капуста белокочанная, свекла, морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,76	4,90	4,27	64,45	5,67
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	200	6,30	7,53	17,28	166,12	15,13
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	150	11,32	9,99	19,75	214,26	10,16
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,13	0,13	12,66	52,97	1,25
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			630	21,82	22,99	75,16	599,78	32,21
Полдник								
		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Ужин								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, сыр голландский (крутлый), масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,95	11,38	30,17	251,74	0,11
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			343	6,95	11,38	37,91	282,70	0,11
Всего				44,52	53,83	195,78	1 461,61	111,30