



МЕНЮ

16 октября 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, масло сливочно-сливочное несоленое)	250	6,66	6,60	20,10	167,72	1,04
2008	3	БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ (сыр голландский (клубный), масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	55	5,36	7,30	20,11	168,13	0,27
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/10	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			500	12,22	14,00	55,21	395,85	1,31
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,51	2,51	4,37	42,70	1,14
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, капуста, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 10% жирности, соль йодированная)	200	5,97	6,04	15,23	143,13	10,07
2008	288	ЕНТОЧКИ ПАРОВЫЕ (картофель 1 категории, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	11,77	11,84	7,04	181,49	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, вода, соль, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,73	3,99	30,26	176,12	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С АПЕЛЬСИНОМ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, апельсин)	180	0,17	0,11	12,55	52,81	3,12
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обога. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			690	26,46	24,93	90,65	698,23	14,33
Полдник								
2008	435	КАШКА (каша гречневая, вода, сахар)	180	5,22	4,50	7,56	97,20	1,44
2012	476	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, яйца, масло сливочное несоленое, яйца куриные, яйца перепелиные)	100	7,61	7,48	51,60	303,88	0,08
Итого			280	12,83	11,98	59,16	401,08	1,52
Ужин								
2023		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА (горошек, лук репчатый, морковь, капуста, лук репчатый, яблоки, картофельное пюре)	40	0,97	3,18	2,71	43,33	1,58
2008	214	Салат с капустой и яблоками (капуста белокочанная, яблоки, пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, майонез подсолнечное рафинированное, масло сливочно-сливочное несоленое)	110	10,60	17,50	2,00	208,00	0,00
2008		КАША ПШЕНИЧНАЯ (пшеница, дрожжи, мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, вода, сахар, лимон, вода питьевая)	180,8	0,59	0,24	16,17	80,55	79,20
Итого			378	15,21	21,17	40,95	426,61	80,78