

МЕНЮ

24 июня 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								
2003	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КУРЯГОЙ СО СГУЩЕННОЙ (творог 5.0% жирности, мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.) сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сушеные абрикосы без косточки (курага), молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности)	108	23,02	17,18	33,46	385,27	0,45
	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	48	3,09	6,85	20,13	154,57	0,00
	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	21,43	85,74	0,00
			356	26,11	24,03	75,02	625,58	0,45
II Завтрак								
2003	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,46	2,49	1,37	30,57	1,21
2003	77	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНОМ СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	8,33	9,39	18,93	197,47	9,21
	270	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт, молоко пастер. 2.5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	13,99	4,68	6,89	125,95	0,24
	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,12	3,99	32,67	178,53	0,00
201	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
203		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащ. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			700	29,21	20,99	90,74	673,20	10,66
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2.5 % жирности)	184	5,52	0,18	7,36	57,04	1,84
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
			214	7,77	3,12	29,68	182,14	1,84
Ужин								
	164	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,27	7,31	31,22	218,16	1,16
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			413	9,32	7,56	59,03	343,85	1,16