



МЕНЮ

29 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7,62	8,73	30,66	232,43	0,78
2008	1	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт)	48	3,09	6,85	20,13	154,57	0,00
2008	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,69	3,93	12,98	107,40	0,78
Итого			408	15,40	19,51	63,77	494,40	1,56
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	336	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,66	1,70	3,48	32,47	1,04
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	7,95	3,35	14,96	121,83	3,68
2008	265	ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С МЯСОМ (говядина 1 категории, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	150	12,20	12,80	23,67	258,85	0,98
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180/10	0,49	0,20	16,71	80,02	66,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			640	24,61	18,49	80,02	595,15	71,70
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Итого			200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Ужин								
2008		КОРОЛЕВСКИЕ ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, повидло)	120/30	18,52	16,49	56,55	451,55	0,22
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
Итого			350	24,62	21,79	66,65	564,55	3,22
Всего				71,03	60,39	228,24	1 763,10	88,48