



МЕНЮ

7 августа 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								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	2,42	4,10	10,19	96,64	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,68	7,69	24,81	192,23	0,76
2012	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого			420	11,30	14,59	48,60	365,87	1,26
II Завтрак								
2012	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	133	0,53	0,44	13,70	62,32	2,65
Итого			133	0,53	0,44	13,70	62,32	2,65
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое л)	50	0,69	3,15	4,04	47,17	1,89
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель н.у., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое л, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	200/20	6,64	6,24	11,54	129,07	5,88
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое л, картофель н.у., яйца куриные (шт.) сухари панировочные, соль йодированная)	205	18,70	18,83	25,46	346,18	11,55
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,97	1,94	2,91	36,18	0,00
2012	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			755	30,94	31,11	74,45	777,60	19,62
Полдник								
2012	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	56	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое л, соль йодированная)	140	7,00	8,44	25,08	204,37	0,12
2012	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированое л)	65	7,39	5,36	28,65	192,99	0,04
Итого			454	15,11	13,90	64,15	445,36	6,26
Всего				57,83	60,04	200,90	1 651,15	29,79