

МЕНЮ

4 декабря 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6,7	9,7	24,4	211	0,5
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	4,3	6	24,1	167	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (вода питьевая, сахар песок)	185			8,2	33	0,94
Итого			415	12,7	16,2	44,1	357	1
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	82	1,5	0,5	21	96	4,02
Итого			82	1,5	0,5	21	96	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	1
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10/5	4,4	6,6	8,2	113	5,6
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	80	15,6	0,9	0,5	73	0,5
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	50	12,5	8,4		127	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,2	5	21,3	147	10,3
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,9	4,7	23,5	148	21
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (вода питьевая, сахар песок)	185			8,2	33	0,94
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			753	27,2	14,3	61,5	494	18,5
Полдник								
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. (йогурт 2,5 % 125 гр)	125					0
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	150	0,6	0,6	14,8	66	6
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)	180	14,4	14,1	13	240	18,2
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень))	75	3,5	9	36,3	201	5,6
Итого			575	19	23,3	77,4	560	24,5
Всего				60,4	54,3	204	1507	48,02