

**МЕНЮ**  
**29 апреля 2025 г.**  
**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                        | Выход    | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |          | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                          | 35       | 4,6               | 9,4        | 13,7             | 94                                            | 0                     |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                               | 205      | 5,1               | 8,1        | 27,9             | 205                                           | 0,5                   |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)<br>(крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)                                                                                                                       | 205      | 2                 | 6,8        | 24,5             | 167                                           | 0                     |
|                               | ТК№040              | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                          | 180      | 3,2               | 2,8        | 13,6             | 77                                            | 0,5                   |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                            | 180/6    |                   |            | 8,4              | 34                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           | 420      | 12,9              | 20,3       | 55,2             | 376                                           | 1                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ<br>(сок в ассортименте 1л)                                                                                                                                                                                                                 | 182      |                   |            |                  |                                               | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           | 182      |                   |            |                  |                                               | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ<br>(картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка филе, петрушка (зелень)) | 200/10/1 | 4,9               | 4,7        | 17,3             | 132                                           | 6,8                   |
| 2012                          | 78                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ<br>(аллергики)<br>(картофель, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)                                                                                                  | 200      | 1,2               | 4,2        | 7,7              | 73                                            | 6,3                   |
| 2012                          | 294                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ<br>(говяжья печень, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)                                                                                      | 215      | 28,9              | 9,5        | 22,4             | 321                                           | 20,9                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                               | 180      | 0,6               | 0,2        | 22               | 93                                            | 72                    |
|                               | ТК №003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                         | 15       | 1                 | 0,1        | 6,4              | 31                                            | 0                     |
|                               | ТК №004             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                          | 20       | 1,5               | 0,6        | 10,3             | 52                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           | 641      | 36,9              | 15,1       | 78,4             | 629                                           | 99,7                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 246                 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ<br>(рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                         | 75       | 12                | 4,9        | 2,3              | 101                                           | 0,9                   |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)<br>(говядина б/к, морковь, лук репчатый)                                                                                                                                                                                        | 50       | 12,5              | 8,4        |                  | 127                                           | 0                     |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                       | 130      | 2,7               | 4,6        | 17,5             | 119                                           | 9                     |
| 2008                          | 333                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)<br>(картофель, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                           | 150      | 2,9               | 4,7        | 23,5             | 148                                           | 21                    |
|                               | ТК№048              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                                                                          | 180      | 0,1               | 0,1        | 21,7             | 88                                            | 1,4                   |
|                               | ТК №003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                         | 15       | 1                 | 0,1        | 6,4              | 31                                            | 0                     |
| 2008                          | 477                 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)                                                                                                                 | 50       | 4,3               | 0,9        | 25,9             | 130                                           | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           | 450      | 20,1              | 10,6       | 73,8             | 469                                           | 11,4                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |          | 69,9              | 46         | 207,4            | 1474                                          | 112,1                 |