



МЕНЮ

16 апреля 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 8.30								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая, молоко питьевое, соль йодированная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	200	8,37	6,64	29,82	181,98	0,73
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыры полутвердые, хлеб недлительного хранения (пшеничный))	20/10	2,96	2,52	8,46	77,96	0,07
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	180	0,10	0,00	10,60	43,00	0,00
Итого			410	11,43	9,16	48,88	302,94	0,80
II Завтрак 10.30								
2008		ЯБЛОКИ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,87	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,87	47,00	10,00
Обед 12.00								
2008	20	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы)	60	0,48	0,06	1,88	8,40	6,00
2012	80	СУП С КРУПОЙ С МЯСОМ (говядина замороженная, пшено, морковь столовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	180/10	4,79	6,41	12,73	107,68	0,42
2012	251	РЫБА ЛАКОМКА (рыба лососевая мороженая (горбуша б/г), сметана, мука пшеничная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	80/5	19,13	11,23	3,75	183,39	0,34
2012	322	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР(ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ) (картофель, морковь столовая, молоко питьевое, масло сливочное)	150	2,88	2,23	19,30	100,30	7,72
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов (сухой компот), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмал)	180	0,41	0,24	27,00	72,83	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб недлительного хранения (пшеничный))	30	0,90	0,30	12,84	57,72	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (ржаной))	40	0,92	0,52	15,28	69,34	0,00
Итого			735	29,51	20,99	92,78	599,66	14,48
Уплотнённый полдник 15.30								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные в скорлупе свежие)	40	4,96	4,49	0,27	49,59	0,00
2008	265	ПЛОВ БУХАРСКИЙ (рис, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь столовая, фрукты сушеные (курага))	200	3,95	8,52	52,09	276,44	2,12
2008	442	СНЕЖОК (снежок)	200	4,20	5,00	50,60	130,00	1,80
2008		ЗЕФИР (зефир)	60	1,50	0,90	30,00	134,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб недлительного хранения (пшеничный))	15	0,45	0,15	6,42	28,86	0,00
Итого			515	15,06	19,06	139,38	618,89	3,92
Всего				56,40	49,61	290,91	1 568,49	29,20