



# МЕНЮ

3 апреля 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	30	1,34	2,02	15,17	65,28	1,73
	10	<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b> (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b> (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
	ТК№028	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>21,04</b>	<b>28,12</b>	<b>33,77</b>	<b>338,78</b>	<b>4,63</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№005	<b>ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.</b> (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,63</b>	<b>70,63</b>	<b>0,38</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	51	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель продовольственный поздний, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	200/5/1	5,50	8,20	7,40	115,00	8,70
2012	277	<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b> (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	1,00
2008	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>752</b>	<b>24,42</b>	<b>26,02</b>	<b>78,90</b>	<b>662,70</b>	<b>11,90</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> (капуста белокочанная свежая, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	200	16,00	16,10	14,20	314,00	19,98
	049	<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b> (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК №002	<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b> (груша)	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>19,52</b>	<b>17,31</b>	<b>64,90</b>	<b>539,60</b>	<b>25,28</b>
<b>Всего</b>				<b>68,48</b>	<b>74,58</b>	<b>183,20</b>	<b>1 611,71</b>	<b>42,19</b>

Повар

ДЯКИНА Г.Н.