



# МЕНЮ

5 апреля 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> (сыры полутвёрдые в ассортименте, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	2,28	3,86	9,60	91,08	0,00
2008	190	<b>КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")</b> (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
	ТК№040	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b> (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,68</b>	<b>16,66</b>	<b>50,00</b>	<b>377,08</b>	<b>1,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №002	<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b> (груша)	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,80	2,90	1,50	45,60	1,90
2012	84	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b> (картофель продовольственный поздний, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	200/20	4,50	2,40	12,50	92,00	6,00
2012	291	<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ</b> (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, картофель продовольственный поздний, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)	200	8,32	11,88	13,17	266,31	11,78
2012	354	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b> (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	1,01	2,02	3,03	37,67	0,00
	ТК№044	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>724</b>	<b>16,69</b>	<b>19,40</b>	<b>47,80</b>	<b>594,58</b>	<b>19,98</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b> (томаты грунтовые)	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	<b>МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ</b> (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	5,30	8,40	28,90	242,00	0,10
	ТК№038	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,88	65,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>7,90</b>	<b>9,25</b>	<b>52,20</b>	<b>355,50</b>	<b>6,20</b>
<b>Всего</b>				<b>36,87</b>	<b>45,81</b>	<b>165,50</b>	<b>1 397,66</b>	<b>30,48</b>

Повар

ДЯКИНА Г.Н.