



# МЕНЮ

11 апреля 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	3,27	4,14	7,07	62,62	0,00
2008	189	<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50
	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>415</b>	<b>12,77</b>	<b>16,24</b>	<b>44,17</b>	<b>357,62</b>	<b>1,00</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№017	<b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ</b> (огурцы соленые)	50	0,38	0,00	0,90	6,50	1,00
2012	57	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (свекла, капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный поздний, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10/5	5,60	8,30	10,30	126,00	5,10
2008	228	<b>РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ</b> (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	80	14,85	0,51	0,00	166,65	0,61
2012	354	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b> (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,29	0,98	1,18	14,50	0,00
2008	335	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> (картофель продовольственный поздний, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30
	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 №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>753</b>	<b>27,64</b>	<b>15,59</b>	<b>63,10</b>	<b>600,05</b>	<b>18,11</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)	180	14,40	14,40	12,84	191,20	18,00
	ТК№047	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b> (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,12	0,12	21,70	88,20	0,70
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№006	<b>БАНАН СВЕЖИЙ</b> (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>17,02</b>	<b>15,14</b>	<b>61,94</b>	<b>406,40</b>	<b>22,70</b>
<b>Всего</b>				<b>60,93</b>	<b>50,10</b>	<b>174,84</b>	<b>1 434,70</b>	<b>42,19</b>

Повар

ДЯКИНА Г.Н.