

**МЕНЮ**  
**12 августа 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 пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	7,20	8,30	35,00	226,40	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>11,40</b>	<b>12,80</b>	<b>63,50</b>	<b>378,40</b>	<b>2,80</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ПЕРСИКОВЫЙ</b> (сок прямого отжима персик)	169	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
<b>Итого</b>			<b>169</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>4,30</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ</b> (картофель ранний, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, соль йодированная)	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
2012	263	<b>ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ</b> (рыба треска филе, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	80	8,50	16,10	7,90	161,30	0,20
2008	338	<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b> (морковь, картофель ранний, горошек зеленый консервы, капуста белокачанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	130	1,84	0,10	8,50	75,20	8,50
	ТК№042	<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК</b> (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,12	0,12	22,70	105,40	1,10
	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 пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>18,04</b>	<b>21,77</b>	<b>83,90</b>	<b>612,90</b>	<b>14,90</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)</b> (говядина б/к, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	12,75	12,85	10,40	106,08	0,00
2008	125	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b> (картофель ранний, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,90	2,50	19,60	99,30	9,20
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b> (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая)	50	3,84	7,17	25,05	104,03	0,00
	ТК№022	<b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b> (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>26,73</b>	<b>24,75</b>	<b>69,16</b>	<b>514,31</b>	<b>12,20</b>
<b>Всего</b>				<b>57,13</b>	<b>59,56</b>	<b>234,36</b>	<b>1 583,61</b>	<b>34,20</b>

Повар

Дякина Г.Н.