

# МЕНЮ

25 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. микроэлементами)	30	3,21	4,06	6,93	61,38	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№0 28	<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>12,71</b>	<b>16,16</b>	<b>44,03</b>	<b>356,38</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№0 05	<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№0 17	<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	14,70	0,50	0,00	165,00	0,60
2012	354	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b> (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,30	0,99	1,19	14,65	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№0 38	<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. микроэлементами)	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>754</b>	<b>27,50</b>	<b>15,59</b>	<b>63,11</b>	<b>598,55</b>	<b>18,10</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№0 47	<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. микроэлементами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	<b>ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, капуста белокочанная свежая, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт), петрушка (зелень))	75	3,50	9,00	36,30	201,00	5,60
	ТК№0 06	<b>БАНАН СВЕЖИЙ</b> (банан)	101	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>551</b>	<b>20,52</b>	<b>24,14</b>	<b>98,24</b>	<b>607,40</b>	<b>28,30</b>
<b>Всего</b>				<b>64,23</b>	<b>59,02</b>	<b>211,01</b>	<b>1 632,96</b>	<b>47,78</b>

Повар

ДЯКИНА Г.Н.