



МЕНЮ

26 апреля 2025 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,87	8,65	19,38	166,94	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,159 / 9,159	0,00	7,60	0,10	68,50	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	37,57 / 37,57	2,80	1,10	19,30	98,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,11	14,47	88,00	0,45
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,589 / 1,587	0,20	0,00	0,90	4,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	9,907 / 9,905	0,00	0,00	9,60	38,30	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	87,29 / 87,29	2,40	2,10	4,10	45,70	0,40
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113,218 / 113,218	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,51	5,86	20,73	154,23	0,48
		КРУПА ОВСЯНАЯ	16,355 / 16,116	1,90	1,00	9,30	53,40	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	69,645 / 69,645	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	91,215 / 91,213	2,50	2,20	4,30	47,80	0,50
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,981 / 0,981	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	7,383 / 7,381	0,00	0,00	7,20	28,60	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,364 / 3,364	0,00	2,70	0,00	24,40	0,00
				9,99	16,62	54,58	409,17	0,93
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2,03	5,46	11,14	101,96	4,52
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,042 / 7,039	0,80	0,10	4,80	22,80	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,69 / 1,689	0,00	1,40	0,00	12,20	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт. / 2,833	0,40	0,30	0,00	4,30	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,878 / 25,878	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,972 / 1,969	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		КАРТОФЕЛЬ	51,549 / 30,929	0,60	0,10	4,90	23,10	2,50
		МОРКОВЬ	10,845 / 8,13	0,10	0,00	0,60	2,70	0,20
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,845 / 9,089	0,10	0,00	0,70	3,60	0,40
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,662 / 3,658	0,00	3,60	0,00	31,90	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,978 / 139,978	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	2,676 / 2,528	0,10	0,00	0,20	1,20	1,50
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	32,38	36,54	29,51	575,96	1,94
		КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	231,549 / 166,703	29,40	29,80	0,00	384,90	1,20
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,676 / 2,676	0,00	2,10	0,00	19,40	0,00
		МОРКОВЬ	15,07 / 11,303	0,10	0,00	0,80	3,90	0,20

		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,07 / 12,656	0,20	0,00	1,00	5,00	0,50
		КРУПА РИСОВАЯ	39,014 / 38,623	2,60	0,40	27,70	124,70	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,366 / 4,366	0,00	4,30	0,00	38,10	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,197 / 2,197	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,28	0,04	0,88	4,94	3,53
		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	37,887 / 35,288	0,30	0,00	0,90	4,90	3,50
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	77	5,13	0,68	32,84	158,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	77,465 / 77,465	5,10	0,70	32,80	158,00	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,28	83,68	1,36
		ЯБЛОКИ	38,732 / 34,091	0,10	0,10	3,20	15,50	2,20
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,903 / 140,903	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	17,606 / 17,606	0,00	0,00	17,10	68,10	0,00
				39,96	42,86	94,65	924,54	12,28
Полдник								
2012	483	ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ	90	12,57	9,99	41,19	306,25	0,16
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	43,944 / 43,944	4,60	0,60	29,80	142,40	0,00
		САХАР ПЕСОК	9,859 / 9,857	0,00	0,00	9,50	38,10	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,831 / 1,829	0,00	1,50	0,00	13,30	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт. / 7,37	0,90	0,80	0,10	11,30	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	14,648 / 14,648	0,40	0,40	0,70	7,70	0,10
		ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	37,042 / 37,042	6,50	3,20	1,10	60,70	0,10
		ДРОЖЖИ	1,268 / 1,268	0,20	0,00	0,00	1,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,099 / 1,099	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВАНИЛИН	0,014 / 0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,662 / 3,658	0,00	3,60	0,00	31,90	0,00
	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,13	0,00	9,80	39,67	0,02
		САХАР ПЕСОК	9,859 / 9,857	0,00	0,00	9,50	38,10	0,00
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,634 / 0,634	0,10	0,00	0,30	1,60	0,00
				12,70	9,99	50,99	345,92	12,46
Ужин								
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,18	0,18	14,35	67,71	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	28,592 / 28,592	2,20	0,20	14,30	67,70	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	148	0,74	0,15	14,90	63,43	2,95
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	147,5 / 147,5	0,70	0,10	14,90	63,40	3,00
				2,92	0,33	29,25	131,14	15,41