

МЕНЮ
11 сентября 2025 г.**Сад 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,86	6,30	8,89	116,89	0,14
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	37	2,75	1,06	18,85	96,07	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,76	6,60	26,49	185,02	0,55
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	155	4,59	6,05	23,20	165,32	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,46	2,84	13,00	92,42	0,52
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			410	14,08	15,74	48,38	394,33	1,21
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,29	2,92	5,18	65,29	0,67
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ (аллергии)	100	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			125	3,29	2,92	5,18	65,29	0,67
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,41	3,58	3,48	48,52	1,24
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/10	4,25	5,71	6,58	100,71	9,90
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ(аллергии)	200	3,64	4,76	6,75	84,63	6,85
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	65/30	16,93	7,77	3,29	175,48	12,74
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	45	8,53	7,01	2,42	107,08	1,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,63	4,44	35,94	206,39	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	150/5	5,61	5,51	35,90	215,73	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	194	0,97	0,19	19,64	83,61	3,89
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,53	0,20	9,78	47,07	0,00
Итого			737	29,72	21,89	78,71	661,78	27,77
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	75	9,86	5,13	6,39	111,33	0,32
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	90	8,33	0,32	0,60	38,45	0,46
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	55	15,63	13,40	0,39	184,43	0,16
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,20	3,70	14,11	98,91	6,75
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	125	2,95	5,44	24,02	157,04	12,15
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,72	0,29	19,84	98,38	86,67
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,02	0,14	6,52	31,38	0,00
2008		ВАФЛИ	31	0,86	1,02	23,78	108,92	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,75	1,06	18,85	96,07	0,00
2008		БАНАН	100	0,98	0,31	13,03	60,58	9,68
Итого			563	18,39	11,65	102,52	605,57	103,42
Всего				65,48	52,20	234,79	1 726,97	133,07