



# МЕНЮ

3 апреля 2025 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,4	7,7	27,9	207	0,2
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,6	1	18	92	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,2	3,4	18,9	124	0,7
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>13,3</b>	<b>18,7</b>	<b>64,9</b>	<b>483</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ( )	100					0
<b>Итого</b>			<b>100</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	56	БОРЩ НА К/Б (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, куры потрош. 1 категории)	200	7,7	10,3	7,8	156	6,9
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста)	150	16,9	16,1	13,4	266	5
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированое, огурцы соленые, лук порей)	60	2,2	5	5,2	76	3,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,3	0,3	14,8	71	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			14	56	0
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>29,1</b>	<b>31,7</b>	<b>55,2</b>	<b>625</b>	<b>15,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ САХАРОМ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	5,4	4,7	39,8	223	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		12,8	52	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>5,5</b>	<b>4,7</b>	<b>52,6</b>	<b>275</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,1	0,1	27,9	113	2
2008		ПЕЧЕНЬЕ ( )	20					0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>27,9</b>	<b>113</b>	<b>2</b>
<b>Всего</b>				<b>48</b>	<b>55,2</b>	<b>200,6</b>	<b>1496</b>	<b>18,5</b>

Медсестра

Конева Е.М