

МЕНЮ
4 декабря 2025 г.

Сад 12 часов(vс)

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	20	3,71	2,29	1,82	58,02	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	2,64	7,28	27,07	169,48	1,16
ТК№043		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,92	3,20	16,98	85,00	0,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
ТК№012		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	36	1,88	0,73	12,85	47,50	0,00
Итого			416	12,15	13,50	58,72	360,00	1,76
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	2,25	1,25	5,25	50,00	0,17
Итого			125	2,25	1,25	5,25	50,00	0,17
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	1,31	3,50	3,76	47,69	1,24
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	2,73	9,55	7,22	104,48	10,21
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	3,52	4,54	2,20	121,98	12,32
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	6,52	4,67	35,94	275,53	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	150	2,90	2,50	19,60	99,30	9,20
		СОК ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,00	0,00	16,46	50,32	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
ТК №003		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,92	0,24	12,72	30,00	0,00
Итого			725	17,00	22,50	78,30	630,00	23,77
Полдник уплотнённый								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	4,59	6,78	5,58	140,55	0,22
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	1,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,79	6,38	12,81	105,49	10,10
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,38	0,15	6,85	61,53	9,80
ТК№007		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,94	0,20	4,74	40,80	0,00
ТК№004		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	3,37	0,50	3,94	39,30	0,00
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	96,00	0,00
ТК№006		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,54	0,50	21,02	56,33	4,00
Итого			535	14,45	15,50	78,13	540,00	24,12
Всего				45,85	52,75	220,40	1 580,00	49,82