

**МЕНЮ**  
**11 октября 2024 г.**  
**Сад 12 часов**

| Сбор-ник 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              | 2             | <b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b><br>(джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)  | 35         | 1,7               | 2,5         | 18,6         | 80                            | 2,11           |
| 2008              | 189           | <b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b><br>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)   | 205        | 5,1               | 6,8         | 27,9         | 232                           | 0,5            |
| 2012              | 392           | <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b><br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)   | 180/6      |                   |             | 8,4          | 34                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>426</b> | <b>6,8</b>        | <b>9,3</b>  | <b>54,9</b>  | <b>346</b>                    | <b>2,61</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 442           | <b>СОК В АССОРТИМЕНТЕ</b><br>(сок вишневый)   | 190        | 1,3               | 0,4         | 21,6         | 97                            | 14             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>190</b> | <b>1,3</b>        | <b>0,4</b>  | <b>21,6</b>  | <b>97</b>                     | <b>14</b>      |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012              | 33            | <b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b><br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)   | 50         | 0,8               | 2,9         | 4            | 46                            | 1,9            |
| 2012              | 76            | <b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b><br>(картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности) | 200/10/5   | 4,6               | 7,1         | 11,2         | 132                           | 4,5            |
| 2012              | 310           | <b>СУФЛЕ КУРИНОЕ</b><br>(куриная грудка филе, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)   | 70         | 10,4              | 13,9        | 2,5          | 178                           | 0,4            |
| 2012              | 205           | <b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b><br>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)   | 145        | 3,9               | 3,3         | 18,8         | 118                           | 0              |
|                   | ТК№0 47       | <b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b><br>(груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)   | 180        | 0,1               | 0,1         | 21,7         | 88                            | 0,7            |
|                   | ТК №003       | <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b><br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 27         | 1,7               | 0,2         | 10,6         | 51                            | 0              |
|                   | ТК №004       | <b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b><br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)   | 26         | 1,9               | 0,8         | 12,9         | 66                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>713</b> | <b>23,4</b>       | <b>28,3</b> | <b>81,7</b>  | <b>679</b>                    | <b>7,5</b>     |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
|                   | ТК№0 15       | <b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b><br>(огурцы грунтовые)  | 53         | 0,3               |             | 1            | 6                             | 1,6            |
| 2012              | 276           | <b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b><br>(говядина б/к, вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)   | 150        | 17,3              | 15,2        | 16,9         | 275                           | 8,6            |
|                   | ТК№0 44       | <b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b><br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)   | 180        | 0,4               |             | 25           | 102                           | 0,3            |
|                   | ТК №003       | <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b><br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 31         | 2                 | 0,2         | 12,7         | 61                            | 0              |
| 2008              | 464           | <b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b><br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)                               | 50         | 3,8               | 7,1         | 24,8         | 169                           | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>464</b> | <b>23,8</b>       | <b>22,5</b> | <b>80,4</b>  | <b>613</b>                    | <b>10,5</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>55,3</b>       | <b>60,5</b> | <b>238,6</b> | <b>1735</b>                   | <b>34,61</b>   |