

# МЕНЮ

## 3 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	7,2	8,3	35	262	0,5
	ТК№0 38	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>10,5</b>	<b>12,4</b>	<b>50,5</b>	<b>360</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b> (яблоки)	150	0,6	0,6	14,8	66	6
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,8</b>	<b>66</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№0 17	<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b> (огурцы соленые)	50	0,4		0,9	7	1
2012	85	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к, петрушка (зелень))	221	4,2	4,6	7,8	89	3,1
2012	268	<b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b> (рыба треска филе, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	13,3	11,8	3,5	173	0,4
2012	322	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ</b> (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3	4,8	19,5	134	9
	ТК№0 39	<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	23,6	97	0,9
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>726</b>	<b>24,2</b>	<b>22,1</b>	<b>76,2</b>	<b>603</b>	<b>14,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b> (куриная грудка филе, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная, вода питьевая)	200	20,9	25,6	32,6	444	1,5
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№0 22	<b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b> (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	180	5,5	2	3,5		3
2008	479	<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,2	2,6	17,2	108	0
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>32,3</b>	<b>30,4</b>	<b>63,9</b>	<b>603</b>	<b>4,5</b>
<b>Всего</b>				<b>67,6</b>	<b>65,5</b>	<b>205,4</b>	<b>1632</b>	<b>26,5</b>