

**МЕНЮ**  
**10 января 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	3	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	2,3	3,9	9,7	92	0
2008	190	<b>КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")</b> (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,2	10	26,8	209	0,8
	ТК№040	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b> (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,7</b>	<b>16,7</b>	<b>50,1</b>	<b>378</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b> (груша)	150	0,6	0,5	15,5	71	3
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,8	2,9	1,5	46	1,9
2012	84	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	200/20	5,4	5,4	12	117	6,1
2012	291	<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ</b> (говядина б/к, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная)	200	15,7	17,2	33,6	354	15,9
2012	354	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b> (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	1	2	3	37	0
	ТК№044	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4		7	102	0,3
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	22	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	24	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>746</b>	<b>26,9</b>	<b>28,5</b>	<b>80,6</b>	<b>773</b>	<b>24,2</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b> (томаты грунтовые)	47	0,6	0,1	1,9	12	5
2012	208	<b>МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ</b> (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	150	5,3	8,4	28,9	242	0,1
	ТК№038	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2014	249	<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	60	6,6	4,8	29,7	187	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>12,6</b>	<b>13,3</b>	<b>69</b>	<b>477</b>	<b>6,2</b>
<b>Всего</b>				<b>51,8</b>	<b>59</b>	<b>215,2</b>	<b>1699</b>	<b>34,7</b>