

## МЕНЮ

20 июня 2024 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6,7	9,7	24,4	211	0,5
	ТК№0 28	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,7</b>	<b>16,2</b>	<b>44,1</b>	<b>357</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№0 20	<b>БАНАН СВЕЖИЙ</b> (банан)	83	1,5	0,5	21	96	4,02
<b>Итого</b>			<b>83</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№0 17	<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b> (огурцы соленые)	56	0,4		0,9	7	1
2012	57	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10/5	4,2	6,7	8,2	112	5,6
2008	228	<b>РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ</b> (рыба треска филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	80	15,6	0,6	0,5	70	0,7
2012	354	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b> (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	335	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,2	5	21,3	147	10,3
	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
	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)	19	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>755</b>	<b>27</b>	<b>14,1</b>	<b>61,5</b>	<b>490</b>	<b>18,7</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№0 05	<b>ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.</b> (йогурт 2,5% жирности)	122	2,8	2,5	4,5	57	0,3
2012	298	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)	180	13,9	14	13,1	236	18,2
	ТК№0 47	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b> (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> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	<b>ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень))	75	3,5	9	36,3	201	5,6
<b>Итого</b>			<b>571</b>	<b>21,3</b>	<b>25,7</b>	<b>82</b>	<b>613</b>	<b>24,8</b>
<b>Всего</b>				<b>62,5</b>	<b>56,5</b>	<b>208,6</b>	<b>1556</b>	<b>48,52</b>