

**МЕНЮ**  
**24 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 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)	157	0,6	0,6	14,8	66	6
<b>Итого</b>			<b>157</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)	49	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))	220	4	4,2	7,7	86	3,2
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	13,4	11,5	3,3	170	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)	28	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>726</b>	<b>24,1</b>	<b>21,4</b>	<b>75,9</b>	<b>597</b>	<b>14,5</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	21	25,2	32,3	440	1,3
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	28	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)	55	8	2,5	32,2	158	0
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>36,2</b>	<b>29,9</b>	<b>78,6</b>	<b>649</b>	<b>4,3</b>
<b>Всего</b>				<b>71,4</b>	<b>64,3</b>	<b>219,8</b>	<b>1672</b>	<b>26,4</b>