



МЕНЮ

9 июля 2025 г.

Сад 12 часов 2 корпус

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,6	6,6	26,7	189	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3,7	11,9	97	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	20/5	1,6	4,5	9,8	87	0
Итого			405	10,8	14,8	48,4	373	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	177	0,9	0,2	17,8	76	3,5
Итого			177	0,9	0,2	17,8	76	3,5
Обед								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	2	4,7	13,2	103	5,1
2008	238	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (рыба минтай филе, морковь, лук репчатый, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	70/30	13,4	6,9	3,4	131	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,7	4,6	19,8	138	8,9
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	10,1	43	1,4
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			680	22,5	16,7	67,7	517	15,8
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	193	6	0,2	8	62	2
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (батон простой)	50	4	0,5	24,6	119	0
Итого			243	10	0,7	32,6	181	2
Ужин								
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, батон простой, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	80	23,2	12,1	11,7	274	15,4
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	150	1,9	3,9	11,3	89	5,7
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10	0,1		7,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (батон простой)	30	2,4	0,3	14,7	71	0