

# МЕНЮ

4 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>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ИКРОЙ КАБАЧКОВОЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, икра из кабачков)	170/60	12,2	19,9	9,8	267	2,2
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30/10	2,5	8,6	14,8	146	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,2	2,2	9,8	69	0,4
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>16,9</b>	<b>30,7</b>	<b>34,4</b>	<b>482</b>	<b>2,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО/ ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО (огурцы грунтовые)	50	0,4	0,1	1,3	7	5
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 20% жирности, говядина 1 категории, соль йодированная, укроп, чеснок, фасоль)	180	8,7	9,9	15,4	188	10,5
2012	414	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	14,5	6,5	30,2	238	0
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	15,5	7,3	5,4	164	10,4
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ (лимон, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		14,3	59	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	2,6	0,4	17	82	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>43,7</b>	<b>24,4</b>	<b>96,1</b>	<b>797</b>	<b>27,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ/ ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,6	8,4	35,8	237	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,9</b>	<b>13,1</b>	<b>43,2</b>	<b>335</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,8	6,8	27,4	194	0,5
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (ягодная смесь, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	200			26,2	105	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр российский)	30/20	6,4	5,4	15,1	135	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>12,2</b>	<b>12,2</b>	<b>68,7</b>	<b>434</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>83,2</b>	<b>80,5</b>	<b>252,5</b>	<b>2091</b>	<b>32,9</b>

Исполнено для

Тварюк

Бухгалтер Алпеева З.В. Алпеева З.В.

Диетсестра Колобова С.Г. Колобова С.Г.