

# МЕНЮ

28 мая 2025 г.  
Сад 10 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,60	3,06	23,49	140,52	0,51
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,12	3,33	15,82	109,33	0,71
1997	1	* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной, **масло сладко-сливочное несоленое)	41/5	3,18	4,13	20,51	132,66	0,00
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>12,90</b>	<b>10,52</b>	<b>59,82</b>	<b>382,51</b>	<b>1,22</b>
<b>II Завтрак</b>								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,00</b>	<b>92,00</b>	<b>12,00</b>
<b>Обед</b>								
1996	193 ТТК	* СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (* свекла, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * томатная паста, вода питьевая, * соль йодированная, * лимонная кислота, * бройлеры цыпленка потр. 1 категории, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	200/18	5,67	8,01	12,80	146,18	5,76
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, БЕЗ ТОМАТА (аллергии) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * бройлеры цыпленка потр. 1 категории, * сметана 15% жирности)	200/18	5,03	8,14	7,34	123,29	10,46
1996	324 ТТК	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (* рыба минтай потрошенная обезглавленная, * батон нарезной, вода питьевая, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	60	7,31	3,64	8,59	95,70	0,27
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	130	2,66	9,54	20,21	177,90	10,15
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, БЕЗ ТОМАТА (аллергии) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	130	2,58	10,16	19,78	181,53	9,80
1996	588 ТТК	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок, аскорбиновая кислота)	180	0,34	0,05	11,72	49,33	20,16
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	35	2,34	0,39	15,79	72,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>623</b>	<b>18,32</b>	<b>21,63</b>	<b>69,11</b>	<b>542,04</b>	<b>36,34</b>
<b>Полдник</b>								
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (* говяжья печень, * крупа рисовая, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная)	40	5,11	1,87	5,91	60,15	3,62
1986	106	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,96	2,13	28,80	150,24	0,00
		* ШОКОЛАД (* шоколад "алёнка")	15	1,08	4,96	8,68	83,67	0,00
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	150	4,50	4,80	6,00	85,52	1,05
<b>Итого</b>			<b>255</b>	<b>14,65</b>	<b>13,76</b>	<b>49,39</b>	<b>379,58</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего</b>				<b>45,87</b>	<b>45,91</b>	<b>201,32</b>	<b>1 396,13</b>	<b>54,23</b>