

**МЕНЮ**  
 02.04.2025  
**САД 12 ЧАСОВ**

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
				Белк и,г	Жиры, г	Углеводы,г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"ВЯЗКАЯ</b> (ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС", ВОДА ПИТЬЕВАЯ, МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ, СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ, САХАР ПЕСОК, МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ)	160	4,4	5,9	17,5	141,2	
к/к	к/к	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК, САХАР ПЕСОК, МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ, ВОДА ПИТЬЕВАЯ)	200	3,0	2,4	12,6	85,2	0,5
2012		<b>БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ</b> (МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ, ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА, ВЫСШ.СОРТ)	40/10	3,0	4,4	19,4	128,8	
		<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b> (СЫР РОССИЙСКИЙ)	6	1,4	1,7		21,2	
<b>Итого</b>			410	11,8	14,4	49,5	376,4	0,5
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	<b>ЯБЛОКО</b> (ЯБЛОКИ)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
<b>Итого</b>			120	0,5	0,5	11,8	56,4	
<b>Обед</b>								
2012	56	<b>БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</b> (СВЕКЛА, КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ, МОРКОВЬ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ, САХАР ПЕСОК, ЛИМОННАЯ КИСЛОТА, ВОДА ПИТЬЕВАЯ, КАРТОФЕЛЬ, СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ)	200/5	2,5	3,9	16,5	114,5	
2008	272	<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b> (КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МОРКОВЬ, КРУПА РИСОВАЯ, СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ, МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ)	160	7,9	9,9	29,7	238,8	
2012	37	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ</b> (КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ, СВЕКЛА, МОРКОВЬ, САХАР ПЕСОК, ЛИМОННАЯ КИСЛОТА, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ)	50	1,3	3,0	5,3	53,7	
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ), САХАР ПЕСОК, ВОДА ПИТЬЕВАЯ)	180			7,0	27,9	
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ)	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого</b>			645	18,6	23,7	79,7	536,9	
<b>Полдник</b>								
2008	214	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b> (ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.), МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ, СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ, МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ)	150	14,0	18,5	3,3	235,8	
2012		<b>САЛАТ МОРКОВНЫЙ</b> (МОРКОВЬ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ)	60	0,9	2,0	4,7	40,7	
к/к	к/к	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, ВОДА ПИТЬЕВАЯ, ВОДА ПИТЬЕВАЯ, САХАР ПЕСОК)	200	2,8	2,4	12,4	83,3	
к/к	к/к	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА, ВЫСШ.СОРТ)	40	3,1	0,3	20,1	27,1	
<b>Итого</b>			450	20,8	23,2	40,5	386,9	
<b>Ужин</b>								
2008	432	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ)	190	5,6	4,9	9,3	104,8	0,5
2012		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ)	60	3,8	4,9	37,2	208,5	
<b>Итого</b>			250	9,4	9,8	46,5	313,3	0,5
<b>Всего</b>			1845	61,1	71,6	228	1669,9	1,0

Повар *С.С.* Сяркина О.С.  
 Воспитатель *Е.В.* Гришанова Е. В.