

МЕНЮ
 03.04.2025
 САД 12 ЧАСОВ

Сборник рецептов	№ тех. карт	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА, ВОДА ПИТЬЕВАЯ, МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ, САХАР ПЕСОК, МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ)	160	4,4	5,0	14,1	119,1	0,6
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (КАКАО-ПОРОШОК, МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ, ВОДА ПИТЬЕВАЯ, САХАР ПЕСОК)	200	3,1	2,6	11,6	82,8	0,5
		Яйцо отварное	40					
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ, ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА, ВЫСШ. СОРТ)	40\10	3,0	8,5	19,5	166,2	
Итого			450	10,5	16,1	45,2	368,1	1,1
II Завтрак								
2012	399	ЯБЛОКО (ЯБЛОКИ)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Итого			120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Обед								
2012	56	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ (КАРТОФЕЛЬ, ПШЕНО, МОРКОВЬ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ, ВОДА ПИТЬЕВАЯ, СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ)	180\10	2,2	3,8	14,1	104,0	
2008	272	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ КУРОМ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ, КУРЫ ПОЛУПОТР. I КАТЕГОРИИ, СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ)	170	7,7	7,1	23,0	186,7	
2012	37	САЛАТ "СВЕКОЛКА" СВЕКЛА (МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ)	50	0,9	2,1	5,3	43,4	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ), САХАР ПЕСОК, ВОДА ПИТЬЕВАЯ)	180			6,8	27,1	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ)	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого			640	14,1	13,4	70,4	532,3	
Полдник								
2008	214	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ ВОДА ПИТЬЕВАЯ, СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ, РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ, ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ПТ.))	70	12,1	6,5	6,2	131,6	
2012		РИС ОТВАРНОЙ (КРУПА РИСОВАЯ, СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ, МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ)	150	2,7	8,3	28,5	199,1	
2018	37	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СВЕКЛЫ КАРТОФЕЛЬ (МОРКОВЬ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ СВЕКЛА)	60	1,4	3,9	9,8	79,8	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, ВОДА ПИТЬЕВАЯ, ВОДА ПИТЬЕВАЯ САХАР ПЕСОК)	180			6,8	27,1	
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА, ВЫСШ. СОРТ)	40	3,1	0,3	20,1	27,1	
Итого			500	19,3	19,0	71,4	532,3	
Ужин								
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК, САХАР ПЕСОК, МОЛОКО ПАСТЕР 2,5% ЖИРНОСТИ, ВОДА ПИТЬЕВАЯ)	200	3,1	2,4	12,7	85,4	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (СЫР РОССИЙСКИЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ)	40/12	4,9	3,2	17,0	116,7	
Итого			252	8,0	5,6	29,7	202,1	0,5
Всего			1840	54,2	54,2	226,6	1608,7	3,2

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