

МЕНЮ

3 июля 2025 г.
Сад 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сладко-сливочное несоленое)	210	4,41	6,84	23,41	172,73	0,44
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200/7	3,24	3,35	11,52	90,30	0,52
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (круглый))	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,03
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			457	12,20	14,01	50,35	378,01	0,99
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	55	0,56	2,99	2,45	39,44	1,50
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль пищевая, масло подсолнечное рафинированное)	180	5,13	3,03	14,39	105,53	2,44
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности)	120	13,88	32,31	3,47	360,52	0,28
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,16	6,85	33,08	206,62	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмал картофельный, вода питьевая)	205/7	0,32	0,06	18,63	76,08	0,50
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			767	26,36	45,68	93,22	890,17	4,72
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш.сорт, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,18	3,73	37,85	201,47	0,09
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	186	5,40	4,65	7,81	100,47	0,56
Итого			236	9,58	8,38	45,66	301,94	0,65
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	13,02	4,62	0,58	96,31	0,36
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,17	5,09	16,53	125,20	7,46
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимон, вода питьевая)	200/8/4	0,19	0,00	8,16	34,08	0,67
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			452	19,38	10,87	45,83	360,39	8,49
Всего				68,04	79,46	247,80	1 991,61	27,85