

Утверждаю



МЕНЮ 29 октября 2025 г. Сад 10,5 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Бита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,57	3,98	5,24	62,90	2,09
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко стерил. 2,5% жирн., масло сладко-сливочное несоленое)	60	4,99	8,54	0,31	98,05	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,19	0,00	8,15	33,37	0,04
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	32	2,37	0,19	15,58	73,51	0,00
Итого			352	9,12	12,71	29,28	267,83	2,13
II Завтрак								
2012	401	КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	116	3,27	2,81	4,51	59,70	0,32
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			136	4,77	4,77	19,39	143,10	0,32
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	72	0,79	0,14	2,73	17,24	17,96
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ (картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, кури потрош 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, укроп, петрушка (зелень))	200	9,26	7,78	18,53	181,36	6,08
2008	283	ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ) (говядина б\к, батон простой, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, сметана 15% жирности, молоко стерил. 2,5% жирн.)	75	12,07	14,29	11,60	223,10	0,67
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко стерил. 2,5% жирн., масло сладко-сливочное несоленое)	155	2,53	5,41	20,44	140,77	10,32
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	194	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ВИЛИНСКИЙ (хлеб вилинский)	48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			744	24,65	27,62	53,30	562,47	35,03
Полдник								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, молоко стерил. 2,5% жирн., вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	2,35	3,27	19,91	118,37	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	185	0,00	0,00	31,29	125,12	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	40	2,93	5,42	17,87	132,21	0,00
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	97	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Итого			477	5,66	9,07	78,28	419,84	3,87
Всего				44,20	54,17	180,25	1 393,24	41,35