

Утверждаю

Ирина Васильевна

МЕНЮ
30 октября 2025 г.
Сад 10,5 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав					Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энер- гетиче- ская цен- ность, ккал		
Завтрак									
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	45	4,62	6,84	16,78	147,77	0,06	
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ КУКУРУЗНАЯ (крупа кукурузная, вода питьевая, молоко стерил 2,5% жирн., сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	0,02	2,43	3,83	37,23	0,00	
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко стерил 2,5% жирн., вода питьевая)	180	0,19	0,00	8,80	35,97	0,00	
Итого			375	4,83	9,27	29,41	220,97	0,06	
II Завтрак									
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	85	1,23	0,41	17,29	79,02	3,40	
Итого			85	1,23	0,41	17,29	79,02	3,40	
Обед									
2008		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ (огурцы грунтовые)	60	0,48	0,06	1,49	8,36	5,97	
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, укроп, петрушка (зелень))	200	5,78	5,89	14,64	134,82	6,43	
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯЖЕЙ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая)	110	15,53	6,95	3,64	157,60	11,63	
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, масло сладко- сливочное несоленое)	150	5,04	4,60	32,16	190,28	0,00	
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	7,77	31,08	0,00	
2008		ХЛЕБ ВИЛИНСКИЙ (хлеб вилинский)	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	36	2,69	0,22	17,70	83,54	0,00	
Итого			772	29,52	17,72	77,40	605,68	24,03	
Полдник									
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 9% жирн. 0,500 г, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко стерил 2,5% жирн., масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	170	2,06	7,48	22,69	166,40	0,55	
2012	401	КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ (кисломол. продукт с бифидофлорой 2,5% жирности)	150	4,95	3,64	8,00	88,76	0,42	
Итого			320	7,01	11,12	30,69	255,16	0,97	
Всего				42,59	38,52	154,79	1 160,83	28,46	