

МЕНЮ
18 сентября 2025 г.**Сад 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,00	2,40	32,40	1,70
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,64	14,26	2,19	179,79	0,18
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	140	8,06	2,11	36,53	197,04	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,74	2,20	15,23	92,37	0,47
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	295	0,19	0,00	19,77	79,82	0,04
2008		БАТОН	24	1,78	0,69	12,21	62,23	0,00
Итого			364	16,36	19,15	32,03	366,79	2,35
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	157	4,56	3,94	6,61	85,00	0,47
2008		БАНАН (аллергии)	58	0,87	0,29	12,25	56,00	5,83
Итого			157	4,56	3,94	6,61	85,00	0,47
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,38	2,52	3,19	37,61	1,14
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,14	4,02	12,37	102,43	6,29
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	55/30	14,10	6,99	2,97	155,26	10,50
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125/5	4,74	3,42	30,31	171,11	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	179	0,89	0,18	18,04	76,79	3,57
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,51	0,33	16,05	77,21	0,00
2008		БАТОН	19	1,43	0,55	9,82	50,06	0,00
Итого			711	28,19	18,01	92,75	670,47	21,50
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,33	0,04	1,02	5,69	4,07
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	55	9,26	4,63	2,59	88,85	0,27
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	55	10,06	0,38	0,61	46,02	0,53
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,56	1,90	11,36	73,45	8,32
2008	338	ОВОЩИ (аллергии)	140	2,12	0,24	17,00	79,18	8,53
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	6,61	3,33	24,98	156,73	0,07
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	3,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,68	0,22	10,75	51,72	0,00
2008		БАНАН	58	0,87	0,29	12,25	56,00	5,83
Итого			549	26,85	12,44	83,95	520,70	21,56
Всего				75,96	53,54	215,34	1 642,96	45,88