

# МЕНЮ

14 марта 2024 г.  
Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                            | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                               |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                               |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 190                 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>"ДРУЖБА"<br>(рис, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло<br>сливочно-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                 | 200    | 4,38              | 6,57       | 23,28            | 170,22                                        | 0,47                  |
| 2008                          | 190                 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>"ДРУЖБА" (аллергики)<br>(рис, пшено, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое,<br>сахар песок, соль йодированная)                                                   | 200    | 1,83              | 5,16       | 19,87            | 133,19                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сливочно-сливочное несоленое, батон простой)                                                                                                                                     | 38/6/8 | 3,08              | 5,33       | 18,75            | 135,54                                        | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                               | 197    | 2,32              | 1,93       | 9,30             | 64,53                                         | 0,38                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО (аллергики)<br>(какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                              | 200    | 0,31              | 0,19       | 5,95             | 26,94                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 449    | 9,78              | 13,83      | 51,33            | 370,29                                        | 0,85                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                               |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                | 115    | 0,57              | 0,11       | 11,59            | 49,36                                         | 2,30                  |
| 2012                          | 449                 | ОЛАДЫ<br>(мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая,<br>дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное<br>рафинированное, масло сливочно-сливочное несоленое)                   | 121    | 5,09              | 10,64      | 31,95            | 243,58                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 236    | 5,66              | 10,75      | 43,54            | 292,94                                        | 2,30                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                               |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 50                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек<br>консервы)                                                                                                | 56     | 0,64              | 2,04       | 3,00             | 32,86                                         | 1,48                  |
| 2012                          | 58                  | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ<br>(свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, птица, капуста белокочанная, сметана<br>15% жирности, соль йодированная, томатная паста) | 200    | 4,56              | 7,14       | 11,45            | 133,48                                        | 8,34                  |
| 2008                          | 258                 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ<br>(картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное,<br>томатная паста, птица, масло сливочно-сливочное несоленое, соль<br>йодированная)                               | 181    | 7,33              | 11,26      | 18,25            | 203,97                                        | 9,52                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ<br>"С"<br>(яблоки, сахар песок)                                                                                                                                            | 235    | 0,11              | 0,11       | 6,38             | 27,63                                         | 1,13                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                             | 46     | 3,04              | 0,40       | 19,47            | 93,67                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 718    | 15,68             | 20,95      | 58,55            | 491,61                                        | 20,47                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                               |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                  | 22     | 1,64              | 2,15       | 16,31            | 91,41                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                            | 193    | 5,43              | 4,68       | 8,98             | 101,08                                        | 1,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК<br>(аллергики)<br>(яблоки, сахар песок)                                                                                                                                                | 217    | 0,08              | 0,08       | 23,29            | 94,69                                         | 0,84                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 215    | 7,07              | 6,83       | 25,29            | 192,49                                        | 1,00                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                               |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 249                 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ<br>(мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5%<br>жирности, минтай с/м, масло сливочно-сливочное несоленое, масло<br>подсолнечное рафинированное)            | 196    | 14,06             | 8,66       | 2,54             | 144,52                                        | 0,19                  |
| 2012                          | 254                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (аллергики)<br>(масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода<br>питьевая, соль йодированная, минтай с/м, яйца куриные (шт.))                                            | 195    | 22,37             | 20,13      | 8,93             | 306,60                                        | 0,24                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                            | 200    | 0,14              | 0,00       | 7,16             | 29,18                                         | 0,03                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                      | 35     | 2,62              | 0,21       | 17,22            | 81,27                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 431    | 16,82             | 8,87       | 26,92            | 254,97                                        | 0,22                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                               |        | 55,01             | 61,23      | 205,63           | 1 602,30                                      | 24,84                 |

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна