

МЕНЮ
4 июня 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								
2011	8/4	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	5,54	7,28	18,80	163,76	0,65
2011	7/4	КАША РИСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА (аллергии)	170	1,38	4,20	19,09	119,58	0,00
2011	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА (аллергии)	160	2,04	4,29	13,12	99,23	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,12	2,43	15,98	98,87	0,52
2011	10/10	ЧАЙ С САХАРОМ 0,6 (аллергии)	200	0,11	0,00	9,90	40,04	0,02
2013	100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	40	2,36	8,53	15,28	147,36	0,00
Итого			400	11,02	18,24	50,06	409,99	1,17
II Завтрак								
2011	6	СОК ФРУКТОВЫЙ	153	0,74	0,00	10,81	45,87	104,96
2011	16/10	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (аллергии)	150	0,13	0,13	11,12	47,02	1,35
Итого			153	0,74	0,00	10,81	45,87	104,96
Обед								
2011	26/2-1	СУП "ХАРЧО" С МЯСОМ	180	5,04	12,33	10,69	174,67	2,48
2011	26/2	СУП "ХАРЧО" БЕЗ МЯСА (аллергии)	250	1,97	9,87	13,05	149,57	2,86
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	80	11,66	4,55	2,80	99,46	1,51
2012	273	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) (аллергии)	80	10,74	25,00	0,00	268,03	0,00
2011	3/3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,32	4,43	21,58	140,04	10,36
2016	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	2,67	3,73	21,61	130,98	10,92
2011	45/3	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ (ПР) (аллергии)	140	2,74	8,39	28,50	200,47	0,00
2013	31	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	0,77	3,12	2,78	43,23	13,29
2013	15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ (аллергии)	60	0,53	0,07	1,66	9,31	6,65
2011	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,09	0,01	9,95	41,82	1,52
2011	16/10	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (аллергии)	180	0,16	0,16	13,42	56,65	1,58
2011	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,66	0,35	17,05	82,03	0,00
Итого			680	23,54	24,79	64,85	581,25	29,16
Полдник								
2011	33/13	БАРАНКИ С АРОМАТОМ ВАНИЛИ	46	1,61	0,94	16,37	63,07	0,00
2011	7	ЯБЛОКО (аллергии)	100	0,40	0,40	9,78	46,88	9,98
2011	17/10	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,23	0,10	11,40	49,04	19,39
2011	16/10	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (аллергии)	180	0,16	0,16	13,59	57,47	1,65
Итого			226	1,84	1,04	27,77	112,11	19,39
Ужин								
2013	326	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	140	23,71	16,90	25,52	353,84	0,25
2011	1/32	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МЯСОМ (СВИНИНА) (аллергии)	160	3,08	0,61	24,37	115,67	22,14
2011	44/3	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ С МЯСОМ (СВИНИНА) (аллергии)	180	12,44	28,02	42,72	472,89	0,00
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	36	1,23	2,51	5,94	51,49	0,19
2011	10/10-1	ЧАЙ С САХАРОМ 0,6	180	0,11	0,00	8,95	36,23	0,02
2011	1/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,93	0,16	12,66	59,77	0,00
Итого			381	26,98	19,57	53,07	501,33	0,46
Всего				64,12	63,64	206,56	1 650,55	155,14