

Согласовано



# МЕНЮ

6 марта 2025 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-ник<br>реце-птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                 | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-ность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-----------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|-------------------------------------------|-----------------------|
|                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                           |                       |
| Завтрак               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2008                  | 189                 | ОВСЯНАЯ КАША С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                      | 170   | 6,65              | 7,31    | 25,30            | 194,14                                    | 0,63                  |
| 2012                  |                     | БАТОН С СЫРОМ<br>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                       | 30/10 | 4,46              | 3,79    | 14,63            | 111,05                                    | 0,07                  |
| к/к                   | к/к                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                   | 200   | 3,33              | 2,75    | 14,14            | 95,38                                     | 0,59                  |
| Итого                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 410   | 14,44             | 13,85   | 54,07            | 400,57                                    | 1,29                  |
| II Завтрак            |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2008                  | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                                     | 100   | 0,50              | 0,10    | 10,10            | 43,00                                     | 2,00                  |
| Итого                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 100   | 0,50              | 0,10    | 10,10            | 43,00                                     | 2,00                  |
| Обед                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2008                  |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ<br>(огурцы соленые)                                                                                                                                                                                                                                 | 18    | 0,14              | 0,02    | 0,30             | 2,30                                      | 0,88                  |
| 2012                  | 57                  | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ<br>(картофель, свекла, капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, морковь, сметана 15% жирности, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист) | 180   | 4,04              | 5,50    | 8,98             | 106,22                                    | 7,02                  |
| 2008                  | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                | 100   | 1,82              | 3,26    | 13,25            | 89,89                                     | 6,54                  |
| 2008                  | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ<br>(говяжья печень, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая)                                                                                     | 65/30 | 11,02             | 5,08    | 3,23             | 120,50                                    | 8,31                  |
| 2008                  |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                       | 42    | 2,79              | 0,37    | 17,88            | 86,05                                     | 0,00                  |
| 2008                  | 402                 | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ<br>(черноплодная рябина, сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)                                                                                                                    | 180   | 0,00              | 0,00    | 6,22             | 24,86                                     | 22,80                 |
| Итого                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 615   | 19,81             | 14,23   | 49,86            | 429,82                                    | 45,55                 |
| Полдник               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2008                  |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                                                                       | 21    | 1,58              | 2,06    | 15,62            | 87,57                                     | 0,00                  |
| 2008                  | 411                 | КИСЕЛЬ<br>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)                                                                                                                                                                                                  | 200   | 0,00              | 0,00    | 19,33            | 77,32                                     | 0,00                  |
| Итого                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 221   | 1,58              | 2,06    | 34,95            | 164,89                                    | 0,00                  |
| Ужин                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2008                  | 225                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАРМЕЛАДОМ<br>(творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), крупа манная, мармелад фруктово-ягодный формовой, сметана 15% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)          | 135   | 18,06             | 13,80   | 21,45            | 290,31                                    | 0,19                  |
| 2008                  |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                                                           | 44    | 3,39              | 0,28    | 22,27            | 105,10                                    | 0,00                  |
| к/к                   | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                 | 200   | 0,12              | 0,00    | 7,38             | 29,99                                     | 0,02                  |
| Итого                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 379   | 21,57             | 14,08   | 51,10            | 425,40                                    | 0,21                  |
| Всего                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    |       | 57,90             | 44,32   | 200,08           | 1 463,68                                  | 49,05                 |