10.09.2025

3

МЕНЮ

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** | **Угле­воды, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 35 | 1,55 | 2,33 | 17,54 | 75,48 | 2,00 |
|  | 10 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1,50 | 2,70 | 3,00 | 40,50 | 2,20 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,55 | 21,21 | 2,93 | 150,49 | 0,20 |
|  | ТК№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,72 | 2,20 | 11,03 | 75,43 | 0,47 |
| **Итого** | | | **415** | **21,32** | **28,44** | **34,50** | **341,90** | **4,87** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
|  | ТК № 002 | ГРУША СВЕЖАЯ | 151 | 0,61 | 0,51 | 15,66 | 71,21 | 3,03 |
| **Итого** | | | **151** | **0,61** | **0,51** | **15,66** | **71,21** | **3,03** |
| **Обед** | | | | | | | | |
|  | ТК№015 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 57 | 0,46 | 0,00 | 1,48 | 7,98 | 2,28 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1 | 5,50 | 8,20 | 7,40 | 115,00 | 8,70 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70/70 | 9,19 | 11,41 | 15,05 | 198,77 | 1,01 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,20 | 5,90 | 33,00 | 240,00 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАИ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | 0,11 | 0,04 | 9,78 | 38,22 | 0,17 |
|  | ТК  №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
|  | ТК  №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,11 | 0,51 | 7,78 | 39,69 | 0,00 |
| **Итого** | | | **758** | **24,57** | **26,18** | **80,89** | **670,66** | **12,16** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 205 | 16,48 | 16,59 | 14,63 | 323,48 | 20,58 |
|  | 049 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0,12 | 0,01 | 16,90 | 64,80 | 2,30 |
|  | ТК  №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
|  | ТК  №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,11 | 0,51 | 7,78 | 39,69 | 0,00 |
|  | ТК№005 | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. | 127 | 3,54 | 3,16 | 5,71 | 71,50 | 0,89 |
| **Итого** | | | **552** | **22,95** | **20,47** | **55,62** | **550,47** | **23,77** |
| **Всего** | | | | **69,45** | **75,60** | **186,67** | **1 634,24** | **43,83** |