



МЕНЮ
13 ноября 2025 г.
Если 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ (вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, крупа манная)	150	5,1	4,9	23,5	160	0,5
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (Батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/8	2,4	6,6	14,8	129	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	145	0,1		5,7	23	0
Итого			343	7,6	11,5	44	312	0,5
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	90	2,5	2,2	4	51	0,6
Итого			90	2,5	2,2	4	51	0,6
Обед								
2012	56	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, батон простой)	155	4,7	5,4	8,9	102	0,6
2008	280	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба горбуша потрошенная с головой, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), батон простой, лук репчатый, соль йодированная)	35	11,2	5,6	5,2	117	0,4
2012	317	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	120	2,8	2,3	21,6	119	10,8
2008	406	КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ (смородина красная, сахар песок)	155			11,7	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроуриентами)	39	2,6	0,3	16,4	79	0
Итого			504	21,3	13,6	63,8	464	11,8
Полдник								
2008		РУЛЕТ С ПЕЧЕНЬЕМ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко- сливочное несоленое, дрожжи, сахар песок, печенье сахарное мука высш.сорт)	60	4,2	5,2	29,2	180	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5	20	0
Итого			210	4,3	5,2	34,2	200	0
Ужин								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	33	0,4	0,1	1,3	8	8,5
2008	335	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт)	100	3,2	2	20,6	112	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	155	0,1		5,1	21	0
Итого			288	3,7	2,1	27	141	8,5
Всего				39,4	34,6	173	1168	21,4

Повар _____



МЕНЮ
13 ноября 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, крупы манная, соль йодированная)	165	5,6	5	26,6	175	0,5
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	42/8/30	3,4	6,9	20,8	159	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			425	9,1	11,9	54,3	362	0,5
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	90	2,5	2,2	4	51	0,6
Итого			90	2,5	2,2	4	51	0,6
Обед								
2008	76	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, батон простой)	180	5,7	6	11,5	124	0,7
2008	239	РЫБА В МОЛОКЕ (рыба горбуша потрошенная с головой, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная)	60	11,9	6,3	1,3	109	0,4
2012	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	3,2	2,5	24,3	134	12
2008	401	КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ (сахар песок, смородина красная)	180			13,6	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	49	3,3	0,4	21,1	101	0
Итого			589	24,1	15,2	71,8	522	13,1
Полдник								
2012	458	РУЛЕТ С ПЕЧЕНЬЕМ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, печенье сахарное мука высш. сорт, яйца куриные (шт.))	70	5,4	5,2	36,3	214	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			250	5,5	5,2	43,2	242	0
Ужин								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	33	0,4	0,1	1,3	8	8,5
2008	335	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, макаронные изделия высш. сорт)	110	4,3	2,1	27,4	146	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		5	20	0
Итого			323	4,8	2,2	33,7	174	8,5
Всего				46	36,7	207	1351	22,7

Повар _____