



МЕНЮ
13 октября 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	189	КАША ОВСЯНАЯ НА СГУЩ.МОЛОКЕ (овсяные хлопья "геркулес", соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, сахар песок)	150	6,1	8,6	42	270	0,2
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/8	2,4	6,9	14,8	131	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	145	0,1		5,8	24	0
Итого			343	8,6	15,5	62,6	425	0,2
II Завтрак								
2008		СОК (сок яблочный)	108	0,5	0,1	10,9	46	2,2
Итого			108	0,5	0,1	10,9	46	2,2
Обед								
2012	64	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, картофель, фасоль)	150	12,6	5,1	31,9	227	9,5
2008	335	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ (масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, капуста белокочанная, соль йодированная)	175	9,1	9,8	10,3	169	32,9
2008	406	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ (сахар песок, слива сушеная (чернослив), сушеные абрикосы без косточек (курага))	150	0,4		11,6	49	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,5	0,3	15,7	76	0
Итого			512	24,6	15,2	69,5	521	42,6
Полдник								
2012	496	ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 3.2% жирности, повидло)	55	3,7	4,1	36,4	196	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	145	0,1		5,8	24	0
Итого			200	3,8	4,1	42,2	220	0,1
Ужин								
2012	204	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности)	130	5,3	6,6	17,9	153	0,7
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	140	0,1		5,6	23	0
Итого			290	7	6,8	33,3	224	0,7
Всего				44,5	41,7	218,5	1436	45,8

Повар _____



МЕНЮ
13 октября 2025 г.
Сад 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	189	КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	7,2	8,8	26,6	215	0,6
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/10	3,2	6,4	19,8	150	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			410	10,5	15,2	53,3	393	0,6
II Завтрак								
2008		СОК (сок яблочный)	118	0,6	0,1	11,9	51	2,4
Итого			118	0,6	0,1	11,9	51	2,4
Обед								
2008	76	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, картофель, фасоль)	180	13,3	5,9	32,8	241	10
2008	335	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, томатная паста)	190	10,9	11,7	10,3	193	33,1
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА КУРАГИ (сахар песок, слива сушеная (чернослив), сушеные абрикосы без косточки (курага))	180	0,4		12,7	54	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	48	3,2	0,4	20,4	98	0
Итого			598	27,8	18	76,2	586	43,3
Полдник								
2012	496	ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, повидло)	65	5,3	4,8	48,8	260	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			245	5,4	4,8	55,7	288	0,1
Ужин								
2012	317	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	6,1	7,7	23	167	0,7
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			350	7,8	7,9	39,7	263	0,7
Всего				52,1	46	236,8	1581	47,1

Повар _____