



МЕНЮ
15 декабря 2025 г.
Если 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая 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)	160	6,9	8,2	24,1	198	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/7	2,4	6	14,8	123	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4	4,3	12,2	104	0,7
Итого			357	13,3	18,5	51,1	425	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	101	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			101	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	84	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, горох лущеный, соль йодированная)	150	9,1	5,4	24,3	184	7,5
2008	346	ПОДЛИВА КУРИНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт)	45	6,5	7,8	5,1	117	1,4
2008	181	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,2	2,7	20,6	119	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (сахар песок, слива сушеная (чернослив))	160	0,3	0,1	11,9	51	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	36	2,4	0,3	15,1	73	0
Итого			521	21,5	16,3	77	544	9
Полдник								
2012		ПИРОГ С КАРТОШКОЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, картофель)	65	5,3	5,7	31,9	200	2,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	185	0,1		7	28	0
Итого			250	5,4	5,7	38,9	228	2,4
Ужин								
2008	434	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ С ПЕСКОМ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	115	3,6	3,6	19,3	124	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,5	4,9	7,3	93	0,8
Итого			275	8,1	8,5	26,6	217	0,8
Всего				48,8	49,1	203,5	1457	15,6

Повар _____



МЕНЮ
15 декабря 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", молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	190	7,8	8,7	27,7	222	0,8
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/9	3,2	7,9	19,6	162	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	190	4,3	4,7	14,2	117	0,8
Итого			429	15,3	21,3	61,5	501	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	101	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			101	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	84	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, горох лущеный)	180	11,5	5,6	30,5	219	8,3
2008	131	ПОДЛИВА КУРИНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт)	50	7,1	8,2	4,9	122	1,2
2008	181	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,5	2,7	28,8	159	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (сахар песок, слива сушеная (чернослив))	195	0,3	0,1	13,2	56	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,2	0,4	20,2	97	0
Итого			603	26,6	17	97,6	653	9,6
Полдник								
2012		ПИРОГ С КАРТОШКОЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, картофель)	75	5,8	5,6	36,5	221	2,8
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			255	5,9	5,6	43,4	249	2,8
Ужин								
2008	434	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ С ПЕСКОМ (крупа гречневая ядрица, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	225	4,9	3,5	24,8	150	0
к/к	к/к	МОЛОКО (молоко пастер. 3,2% жирности)	192	5,4	6	8,7	112	1
Итого			417	10,3	9,5	33,5	262	1
Всего				58,6	53,5	245,9	1708	17

Повар _____