



МЕНЮ
15 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	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩ МОЛОКОМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	100	19,4	15,7	27	329	0,5
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/7	2,4	6,1	14,8	125	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,4	3,7	11,9	96	0,6
Итого			287	25,2	25,5	53,7	550	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	111	0,6	0,1	11,2	48	2,2
Итого			111	0,6	0,1	11,2	48	2,2
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ (морковь, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, картофель, горошек, зеленый консервы, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.))	125	6	7,2	13,4	146	6,7
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (говядина бл, батон простой, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	50	9,7	9,5	5,2	144	0,2
2008	241	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, картофель, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	95	2,8	3,9	17	115	8,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	150	0,5		10,5	44	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,8	0,4	17,8	86	0
Итого			462	21,8	21	63,9	535	15,2
Полдник								
2008	471	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ И РИСОМ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, капуста белокочанная, крупа рисовая)	55	5,4	4,9	34,2	203	4,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150/10	0,1		5,9	24	0
Итого			215	5,5	4,9	40,1	227	4,4
Ужин								
2008	331	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок)	150	6,3	7,6	25,3	197	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)	145	0,1		5,7	23	0
Итого			315	8	7,8	40,8	268	0,7
Всего				61,1	59,3	209,7	1628	23,6

Повар



МЕНЮ
15 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	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности)	140	21,5	16,8	32	369	0,5
2008		БАТОН ПРОСТОЙ СМАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/9	3,2	7,8	19,5	161	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	175	4	4,3	13,6	110	0,7
Итого			364	28,7	28,9	65,1	640	1,2
II Завтрак								
2008		СОК (сок яблочный)	122	0,6	0,1	12,3	52	2,4
Итого			122	0,6	0,1	12,3	52	2,4
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, яйца куриные (шт.), горошек зеленый консервы, сметана 15% жирности)	180	7,7	8,7	14,8	172	7,4
2008	272	БИТОЧЕК МЯСНОЙ (говядина б/ч, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.), батон простой)	65	10,2	11,1	5,1	161	0,2
2012	256	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, картофель, соль йодированная)	120	3,8	4,5	25,2	156	12,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,6		12,2	52	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	49	3,3	0,4	20,8	100	0
Итого			594	25,6	24,7	78,1	641	20
Полдник								
2008	471	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ И РИСОМ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, крупа рисовая, капуста белокочанная)	60	6,4	4,9	40,3	232	4,4
2008	434	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180/15	0,1		6,9	28	0
Итого			255	6,5	4,9	47,2	260	4,4
Ужин								
2012	317	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок)	175	7,2	8	28,8	217	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			375	8,9	8,2	45,5	293	0,7
Всего				70,3	66,8	248,2	1886	28,7

Повар _____