

# МЕНЮ

6 марта 2025 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, крупа рисовая)	150	6,3	7,2	26,6	197	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	41/9	3,3	7,2	20,3	160	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,2	4,4	14,2	113	0,7
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>13,8</b>	<b>18,8</b>	<b>61,1</b>	<b>470</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	108	0,5	0,1	11	47	2,2
<b>Итого</b>			<b>108</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11</b>	<b>47</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	34	0,3		0,8	5	3,4
2008	76	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, кури потрош. 1 категории, картофель)	180/15	4,5	5,3	9,5	104	4,8
к/к	к/к	РЫБА ПОД ЯЙЦОМ (рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	105	13,5	11,5	4,4	176	0,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	180	0,3	0,1	12,9	55	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,4	0,5	21,9	105	0
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>22</b>	<b>17,4</b>	<b>49,5</b>	<b>445</b>	<b>8,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008		КРЕКЕР (печенье сахарное мука высш. сорт)	42	3,1	4,1	31	174	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>222</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>37,9</b>	<b>202</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	321	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь, лук репчатый, картофель, масло подсолнечное рафинированое)	180	3,1	4,6	16,8	122	20,8
2008		БАТОН (батон простой)	21	1,6	0,2	10,1	49	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,2	25	0
<b>Итого</b>			<b>381</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	<b>33,1</b>	<b>196</b>	<b>20,8</b>
<b>Всего</b>				<b>44,3</b>	<b>45,2</b>	<b>192,6</b>	<b>1360</b>	<b>33,3</b>

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Повар \_\_\_\_\_