



# 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>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,9	3,5	11,7	94	0,1
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,5	8,9	30,4	227	0,8
	1	каша рисовая жидкая (аллергики)	205	2,5	0,4	31,6	139	0
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,1	10,1	71	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	175	0,1		12,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>13</b>	<b>14,5</b>	<b>52,2</b>	<b>392</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	135	0,5	0,4	13,9	63	6,7
<b>Итого</b>			<b>135</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>13,9</b>	<b>63</b>	<b>6,7</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,7	2,7	3,7	42	1,8
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,4	5,1	10,4	108	5,2
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	19	20,2	23,3	350	10,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	1,6	2,9	35	0
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,8		13	56	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,6	0,2	10	48	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	11,7	59	0
<b>Итого</b>			<b>722</b>	<b>29,9</b>	<b>30,5</b>	<b>75</b>	<b>698</b>	<b>17,6</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	46	0,5	0,1	1,7	11	11,5
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	155	8,1	8,1	32,1	234	0,1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	165	5,9	2,7	37,6	198	0
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		6,1	26	1
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,2	5,3	30,1	202	0
<b>Итого</b>			<b>464</b>	<b>16,9</b>	<b>13,5</b>	<b>70</b>	<b>473</b>	<b>12,6</b>
<b>Всего</b>				<b>60,3</b>	<b>58,9</b>	<b>211,1</b>	<b>1626</b>	<b>38,3</b>

старшая медсестра

Рохмина И.Д.