



МЕНЮ

21 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,7 | 8,9 | 10,7 | 129 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6 | 6,6 | 30 | 203 | 0,5 |
| | 1 | каша рисовая жидкая (аллергики) | 200 | 2 | 0,3 | 26,2 | 115 | 0 |
| | TK№043 | КАКАО С МОЛОКОМ | 185 | 3,7 | 3,1 | 11,3 | 90 | 0,6 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 175 | 0,1 | | 12,3 | 50 | 0 |
| Итого | | | 420 | 11,4 | 18,6 | 52 | 422 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 182 | 0,9 | 0,2 | 18,3 | 78 | 3,6 |
| Итого | | | 182 | 0,9 | 0,2 | 18,3 | 78 | 3,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 43 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 50 | 0,9 | 7,5 | 6,3 | 96 | 4 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 4,4 | 6,7 | 7,9 | 112 | 5,1 |
| 2012 | 269 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 85 | 11,7 | 5,9 | 7,1 | 128 | 0,4 |
| | 5 | мясо отварное (аллергики) | 65/10 | 12,2 | 10,5 | | 143 | 0 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 2,2 | 2,1 | 10,2 | 74 | 6 |
| | 4 | овощи тушеные (аллергики) | 155 | 2,3 | 0,3 | 14,2 | 70 | 12,7 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | | | 5,9 | 24 | 0 |
| | TK №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 26 | 1,7 | 0,2 | 11 | 53 | 0 |
| | TK №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 26 | 1,9 | 0,7 | 13,3 | 68 | 0 |
| Итого | | | 738 | 22,8 | 23,1 | 61,7 | 555 | 15,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 135 | 24 | 15,8 | 21,4 | 329 | 0,2 |
| | 1 | каша рисовая жидкая (аллергики) | 200 | 2 | 0,3 | 26,2 | 115 | 0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 207 | 6,1 | 5,3 | 10,2 | 114 | 1,1 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 175 | 0,1 | | 12,3 | 50 | 0 |
| | TK№018 | ПЕЧЕНЬЕ | 31 | 2,2 | 2,8 | 22 | 122 | 0 |
| | | МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 99 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 37,8 |
| Итого | | | 472 | 33,1 | 24,1 | 61,1 | 603 | 39,1 |
| Всего | | | | 68,2 | 66 | 193,1 | 1658 | 59,3 |

старшая медсестра

Рохмина И.Д.