

МЕНЮ

1 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,12	2,05	2,34	32,24	1,50
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,28	15,82	2,57	197,87	0,22
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергии)	200	3,58	1,80	21,85	117,91	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,40	2,75	11,54	85,33	0,63
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,04	0,00	7,82	31,45	0,01
2008		БАТОН	28	2,08	0,80	14,25	72,64	0,00
Итого			398	17,88	21,42	30,70	388,08	2,35
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	146	4,24	3,66	5,85	77,51	1,02
2008		БАНАН (аллергии)	66	0,99	0,33	13,82	63,17	6,58
Итого			146	4,24	3,66	5,85	77,51	1,02
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,70	2,03	4,09	37,35	1,92
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,28	5,32	9,33	106,97	7,44
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/10	4,15	2,47	9,04	75,37	7,52
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/50	19,43	18,81	4,84	266,40	0,93
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,75	6,39	35,03	228,33	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	14,40	59,61	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,78	0,24	11,41	54,91	0,00
Итого			737	34,08	32,90	79,10	753,57	11,01
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	43	0,34	0,04	1,06	5,95	4,25
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	75	8,87	4,77	7,73	109,30	0,30
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	60	10,61	0,41	0,46	47,72	0,46
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,63	3,90	17,63	116,44	8,54
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	124	2,40	0,48	19,55	92,31	9,89
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,78	0,24	11,41	54,91	0,00
2008		БАНАН	75	1,12	0,37	15,67	71,63	7,46
2008		ВАФЛИ	28	0,80	1,00	23,20	106,20	0,00
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,93	0,05	31,30	130,14	0,29
Итого			553	16,47	10,37	108,00	594,57	20,84
Всего				72,67	68,35	223,65	1 813,73	35,22