

МЕНЮ

3 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	17	2,12	1,92	0,12	26,27	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	7,01	9,77	28,54	230,76	0,49
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (АЛЛЕРГИКИ)	200	4,70	2,33	25,98	143,62	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,92	2,25	9,90	72,16	0,48
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,07	0,00	6,59	26,61	0,01
2008		БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			402	13,93	14,67	51,41	394,69	0,97
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,71	0,88
2008		ЯБЛОКО (аллергии)	79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,71	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	45	0,36	0,05	0,77	5,85	2,25
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	6,00	7,41	12,44	146,89	4,85
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергии)	200/10/10	5,39	3,52	11,34	99,03	4,71
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	14,46	4,60	3,83	114,13	0,34
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	75	12,47	0,49	1,03	58,24	0,81
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,52	4,69	16,20	117,65	7,47
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (АЛЛЕРГИКИ)	120	2,29	0,46	18,65	88,13	9,44
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,42	0,13	14,97	64,54	0,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН	50	3,73	1,44	25,58	130,38	0,00
Итого			759	29,49	18,62	86,49	640,64	15,13
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	175/13	33,48	21,61	29,36	454,44	2,17
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	110	10,09	2,64	45,70	246,49	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	207	6,11	5,27	10,11	113,76	1,13
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180	0,07	0,00	6,59	26,61	0,01
2008		ПРЯНИК	36	2,11	1,68	26,79	130,71	0,00
2008		ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,62	8,00
Итого			511	42,02	28,88	74,10	736,53	11,30
Всего				88,94	65,30	217,64	1 842,57	28,28