

# МЕНЮ

## 2 апреля 2025 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорта обог. микроэлементами)	30	3,2	4,1	7	62	0
2012	10	<b>ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ</b> (горошек зеленый консервы, соль йодированная)	50	1	1,8	3	23	0
2008	214	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b> (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	5,3	4,9	22,3	193	0
ТТК	028	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,3	1,2	20	82	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,3</b>	<b>360</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
ТТК	435	<b>ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ</b> (йогурт 2,5 % жирности)	100	2,2	2,5	10,8	75	0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,2</b>	<b>2,5</b>	<b>10,8</b>	<b>75</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	<b>*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ</b> (капуста квашеная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	1	2,6	3,9	42	0
ТТК	65	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист, говядина б/к, мука пшеничная высш. сорта, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	200	1,4	2,1	13,2	66	0
ТТК	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5	3,7	29,2	175	0
ТТК	259	<b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b> (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорта, вода питьевая, соль йодированная)	70	8,5	11,8	20,3	230	0
ТТК	035	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
ТТК	016	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
ТТК	012	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшеничной муки высш. сорта обог. микроэлементами)	20	1,4	0,6	9,9	51	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>18,8</b>	<b>21</b>	<b>90,9</b>	<b>629</b>	<b>0</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
ТТК	206	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА)</b> (грудка птицы (филе), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая)	200	9,3	13,6	25,3	285	0
ТТК	436	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180			5,8	23	0
ТТК	016	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,7</b>	<b>13,8</b>	<b>39,6</b>	<b>349</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>42,5</b>	<b>49,3</b>	<b>193,6</b>	<b>1413</b>	<b>0</b>