

МЕНЮ

25 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,6	0,6	14,8	70	0
ТТК	189	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	200	6,6	9,1	15,5	170	0
ТТК	443	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,3	22	120	0
Итого			410	10,8	12	52,3	360	0
II Завтрак								
ТТК	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	100/5	2,7	3	13	90	0
Итого			105	2,7	3	13	90	0
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	50	0,8	2,9	4	46	0
ТТК	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	200	3,9	5,6	12,6	125	0
ТТК	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (грудка птицы (филе), яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	70	7	6,4	15	138	0
ТТК	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, тыква, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	150	2,2	5,8	13,6	116	9,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок в ассортименте 1 л.)	180	1	0,2	20	86	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3	1,2	20,6	105	0
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
Итого			710	19,3	22,3	94,3	657	9,9
Полдник								
ТТК	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокачанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	10,4	14,3	26,5	251	0
ТТК	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2	0,2	11	88	0
ТТК	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	53	0
Итого			520	12,5	15,2	57,8	433	0
Всего				45,3	52,5	217,4	1540	9,9