

МЕНЮ
30 октября 2026 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	78	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4	5	28	173	0
	ТК№0 44	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,8	3,2	15,6	106	0
Итого			410	11	12,3	50,6	357	0
II Завтрак								
	ТК№0 42	МАНДАРИН (мандарин)	100	2,7	3	13	90	0
Итого			100	2,7	3	13	90	0
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая)	50	5,1	4,6	0,3	63	0
	ТК№0 49	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ (свекла, вода питьевая, сыр российский, чеснок, масло подсолнечное рафинированное)	50	2,4	5,8	12	109	0
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	185/10/5	2,1	5	9,1	90	0
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куриная грудка филе, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	4,8	2,5	9,3	79	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	1,8	2,8	26,8	140	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4	0,1	10	42	0
	ТК№0 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№0 06	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	53	0
Итого			725	19,8	21,6	88,4	627	0
Полдник								
	ТК№0 43	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,3	7	0
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	200	7	11	13	179	0
	ТК№0 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4		15	61	0
	ТК№0 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	70	7,1	7	36,2	236	0
Итого			525	16,6	18,2	76,1	534	0
Всего				50,1	55,1	228,1	1608	0