

**МЕНЮ**  
10 января 2025 г.  
Сад 24 часа

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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшеничная мука высшего сорта обогащенная микроэлементами)	40	4,5	9,2	13,3	92	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастеризованное 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,2	10	26,8	209	0,8
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастеризованное 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,9</b>	<b>22</b>	<b>53,7</b>	<b>378</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 058	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9		0,3	63	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	2,4	9,8	3,5	112	1,9
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	200/20	6	5,2	11,8	117	6
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная)	200	8,4	12	13,3	269	11,9
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4		25	50	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничная мука высшего сорта обог. микроэлементами)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>24,2</b>	<b>27,6</b>	<b>68</b>	<b>681</b>	<b>20,1</b>
<b>Полдник</b>								
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	70	9,1	5,5	29,3	202	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10</b>	<b>5,7</b>	<b>47,5</b>	<b>279</b>	<b>3,6</b>
<b>Ужин</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	40	0,5	0,1	1,5	7	3,99
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастеризованное 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	7,1	11,2	38,5	263	0,2
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,1		8,5	36	0,6
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничная мука высшего сорта обог. микроэлементами)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>9,8</b>	<b>11,9</b>	<b>62,6</b>	<b>376</b>	<b>4,79</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	180	3,2	1,8	7,6	72	0,9
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>3,2</b>	<b>1,8</b>	<b>7,6</b>	<b>72</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>61,5</b>	<b>69,3</b>	<b>249,7</b>	<b>1833</b>	<b>32,69</b>