

МЕНЮ
29 декабря 2025 г.

Сад 24 часа

Сборник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	7,20	8,30	35,00	224,00	0,50
	TK№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
Итого			415	11,40	12,80	63,50	376,00	2,80
II Завтрак								
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	53,00	15,20
Итого			100	0,81	0,31	11,54	53,00	15,20
Обед								
	TK№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная)	200/10	3,60	4,50	20,00	161,00	3,10
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба минтай филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	80	11,24	4,68	6,14	111,89	0,12
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	130	1,84	0,10	8,50	75,20	8,50
	TK№0 42	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,12	0,11	11,90	49,66	1,08
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,63	1,05	18,10	92,40	0,00
Итого			715	21,87	10,68	78,66	558,35	14,80
Полдник								
	TK№0 05	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	TK№0 18	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	35	4,90	6,30	26,04	174,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			321	7,70	8,80	38,94	264,50	0,30
Ужин								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	12,50	12,60	10,20	99,30	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,32	3,79	19,32	125,23	9,06
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,60	10,32	36,80	0,00
Итого			451	19,02	17,19	58,84	346,33	9,06
Всего			60,80	49,78	251,48	1 598,18	42,16	