

МЕНЮ

6 апреля 2026 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,24	4,10	7,00	77,90	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,02	8,10	34,15	256,00	0,00
	ТК№0 34	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00
Итого			423	10,38	12,20	49,67	369,90	0,00
II Завтрак								
	ТК№0 39	ЯБЛОКО (яблоки)	100	2,60	2,90	12,40	86,10	0,00
Итого			100	2,60	2,90	12,40	86,10	0,00
Обед								
	ТК№0 43	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,40	0,00	1,30	6,80	0,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к, петрушка (зелень))	180/9/10	4,48	5,69	8,70	103,92	3,30
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба минтай филе, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	12,82	12,45	3,45	177,37	0,24
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,90	4,90	27,00	163,70	0,00
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (апельсин, вода питьевая, сахар песок)	200	2,20	2,70	20,70	115,90	0,00
	ТК№0 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№0 06	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,60	10,30	52,60	0,00
Итого			724	26,00	26,54	82,05	671,29	3,54
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,90	4,00	9,70	86,40	0,00
	ТК№0 58	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	3,00	4,00	19,00	115,00	0,00
Итого			230	5,90	8,00	28,70	201,40	0,00
Ужин								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	200	21,20	22,12	33,06	416,53	1,47
	ТК№0 37	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,00	0,00	10,00	40,00	0,00
	ТК№0 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№0 22	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,80	0,80	12,80	65,50	0,00
Итого			450	24,70	23,12	66,46	573,03	1,47
Ужин 2								
	ТК№0 60	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	180	2,80	3,00	13,00	90,20	0,00
Итого			180	2,80	3,00	13,00	90,20	0,00
Всего				72,38	75,76	252,28	1 991,92	5,01