

Утверждаю



МЕНЮ

16 октября 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	3,44	3,18	9,25	79,92	0,06
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,68
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	150	1,32	0,26	15,23	68,66	0,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,05	11,11	84,57	0,57
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	94	0,90	0,23	8,46	42,86	35,72
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			449	10,34	11,44	50,23	348,39	37,03
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	198	2,76	4,95	12,94	89,85	1,09
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ (аллергики)	25	1,88	2,45	18,55	103,99	0,00
Итого			198	2,76	4,95	12,94	89,85	1,09
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	46	0,37	0,05	0,79	6,05	2,33
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	5,57
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	9,88	10,03	7,04	159,88	0,08
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,31	2,27	32,38	171,27	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	6,88	26,69	0,12
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,17	0,16	7,55	36,30	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	0,99	0,38	6,78	34,58	0,00
Итого			687	20,94	19,87	85,32	598,24	8,10
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	185	7,85	6,61	30,78	228,27	13,46
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,18	0,36	28,98	120,60	720,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,48	0,20	9,43	45,38	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,35	8,65	13,42	159,69	0,04
Итого			447	14,86	15,82	82,61	553,94	733,50
Всего				48,90	52,08	231,10	1 590,42	779,72