

**МЕНЮ**  
**23 января 2025 г.**  
**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ молочная</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,5	7,5	22,9	185	0,8
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,4	4,8	14,4	119	0,8
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>12,4</b>	<b>18,7</b>	<b>47,4</b>	<b>408</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЯБЛОКО</b> (яблоки)	120	0,5	0,5	12,2	59	12,5
		<b>СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергии)</b> (сок грушевый)	200			25,2	101	0
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,2</b>	<b>59</b>	<b>12,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с курицей и сметаной</b> (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	6,4	7,1	13,7	147	17,9
2012	66	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ (без картофеля) (аллергии)</b> (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории)	200	4,4	7,7	5,8	112	15,7
2008	256	<b>ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ</b> (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	80/30	22,5	13,4	3,5	257	17,12
2008	257	<b>МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергии)</b> (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	11,5	28,7	2,2	314	0,9
2012	205	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b> (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,3	4,5	27,4	167	0
2008	325	<b>РИС ОТВАРНОЙ (аллергии)</b> (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,7	4,3	28,4	163	0
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>36,3</b>	<b>25,4</b>	<b>71</b>	<b>694</b>	<b>35,02</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/5			4,9	19	0
2008		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	2	2,6	20	112	0
		<b>ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии)</b> (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>2</b>	<b>2,6</b>	<b>24,9</b>	<b>131</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком</b> (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	135/30	22,3	13,9	28,3	331	0,3
2008	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	90	4,9	4,2	21,9	145	0
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии)</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>24,7</b>	<b>14,9</b>	<b>57,9</b>	<b>467</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>75,9</b>	<b>62,1</b>	<b>213,4</b>	<b>1759</b>	<b>49,42</b>

повар \_\_\_\_\_