



**МЕНЮ**  
1 апреля 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ,, (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное , соль йодированная)	105	4,9	4	31,1	180	0
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства).. ( икра кабачковая)	50	1	4,4	3,8	58	1,4
2021	65	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,, (масло сливочное , сыр российский, хлеб пшеничный)	40/5	5,4	7,9	17,3	163	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,6	45	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>12,9</b>	<b>16,4</b>	<b>68,9</b>	<b>475</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	133	0,7	0,1	13,4	57	2,7
<b>Итого</b>			<b>133</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,4</b>	<b>57</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>								
2021	118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ,, (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, крупа пшеничная, соль йодированная)	200	2,1	4,9	11	100	6,3
2021	366	ПТИЦА ОТВАРНАЯ,, (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, соль йодированная)	110	17,8	17,8	0,5	233	0,9
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности)	130	2,6	4,2	17,6	120	8,5
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ,, (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	80	1,4	5,9	8,3	93	3
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	50	3,2	0,4	20,7	99	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,8	27	2
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>27,1</b>	<b>33,2</b>	<b>64,9</b>	<b>672</b>	<b>20,7</b>
<b>Полдник</b>								
2021	531	ВАТРУШКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ,, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	13,2	9,5	41	304	0,2
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности)	181	5,3	4,5	7,3	96	1,3
<b>Итого</b>			<b>261</b>	<b>18,5</b>	<b>14</b>	<b>48,3</b>	<b>400</b>	<b>1,5</b>
<b>Ужин</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННЫЙ),, (вода питьевая, крупа манная, масло сливочное , сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	6,6	5,8	29,3	196	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ., (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	464	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,2	2,6	13,1	90	0,6
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>16,5</b>	<b>13,1</b>	<b>54,8</b>	<b>404</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>75,7</b>	<b>76,8</b>	<b>250,3</b>	<b>2008</b>	<b>27,6</b>