

**МЕНЮ**  
5 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1 / 1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,18	4,02	6,86	60,76	0,00
2012	10 / 74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214 / 36	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	14,01	19,11	2,64	135,59	0,18
2008	323 / 76 (А)	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	9,78	6,05	44,31	270,40	0,00
2012	ТК№043 / 14	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,76	3,17	15,44	105,93	0,59
2008	685 / 6 (А)	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	165	0,07	0,00	10,99	44,22	0,02
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>22,45</b>	<b>29,00</b>	<b>27,94</b>	<b>342,78</b>	<b>2,97</b>
<b>II Завтрак</b>								
2022	ТК № 24	ГРУША СВЕЖАЯ	98	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>98</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	40 / 79	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	55	0,45	0,05	4,14	43,37	1,58
2012	76 / 43	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2008	91 / 43 (А)	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (аллергии)	200	2,37	3,58	16,69	109,31	6,25
2012	305 / 51	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	65	11,08	14,93	10,62	221,16	0,45
2008	272 / 65 (А)	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергии)	40	6,30	7,10	6,00	113,50	0,00
2012	324 / 57	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	6,60
2008	333 / 75 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	150	2,96	4,08	24,12	145,37	12,21
2008	ТК№401 / 11	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
2022	ТК № 19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2022	ТК №20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>716</b>	<b>23,41</b>	<b>26,03</b>	<b>64,86</b>	<b>770,33</b>	<b>13,03</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213 / 72	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	35	4,31	3,96	0,26	53,59	0,00
2008	129 / 55	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	2,31	2,10	10,29	92,40	6,20
2008	333 / 75 (А)	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	150	2,96	4,08	24,12	145,37	12,21
2022	ТК №19	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2012	392 / 7	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,13	0,05	11,57	45,20	0,21
2022	ТК№71	ПЕЧЕНЬЕ	41	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2022	ТК№21	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	102	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>15,05</b>	<b>13,81</b>	<b>80,42</b>	<b>521,69</b>	<b>6,71</b>
<b>Всего</b>				<b>61,51</b>	<b>69,34</b>	<b>188,72</b>	<b>1 705,30</b>	<b>25,71</b>

повар

Прудникова О.П.