

МЕНЮ

20 июля 2026 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное , мука пшеничная высш сорт)	120	3,4	3,7	10,4	90	30,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,,)	31	2,3	0,2	15	71	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		38	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	13	3	3,8		47	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,7	35	0
Итого			418	14,8	17,2	34,4	356	30,7
II Завтрак								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2021	129	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия высш сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	200	2,1	3,2	13,6	91	3,9
2011	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ; (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , мука пшеничная высш сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	80	19,7	24,1	3,8	315	1,4
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	130	2,6	4,9	17,6	126	8,5
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями помидоры); (помидоры свежие, соль йодированная)	60	0,7	0,1	2,2	14	6
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	49	4,1	0,6	25,8	124	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			8,1	33	4
Итого			699	29,2	32,9	71,1	703	23,8
Полдник								
2021	531	ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ,, (мука пшеничная высш сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), творог 9,0% жирности)	80	13,3	9,7	40,8	304	0,2
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	179	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			259	18,5	14,2	48	399	1,5
Ужин								
2021	229	КАША "ДРУЖБА"; (масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, крупа пшенная, сахар песок, соль йодированная)	200	5,3	5,7	28	183	0,5
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,,)	52	3,8	0,3	25,1	119	0
2021	469	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ; (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			452	14,7	10,9	62,4	407	1,5
Всего				77,6	75,6	225,7	1912	67,5