

МЕНЮ

3 декабря 2025 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
2012	3	СЫР (аллергии)	10	2,29	2,91	0,00	35,92	0,07
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергии)	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (аллергии)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			410	23,94	31,00	28,50	358,50	3,00
II Завтрак								
2016	386	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	1,10
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2008	67A	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/0/1	4,00	5,20	7,40	97,40	10,40
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	6,60
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,10	2,75	10,90	120,20	0,50
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергии)	70	12,29	12,39	10,03	102,24	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,36	0,00	6,96	102,00	0,00
	TK№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА БЕЗ САХАРА (аллергии)	180	0,41	0,11	11,55	46,21	0,00
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			715	25,37	13,85	64,90	667,30	12,60
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергии)	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,21	1,98	10,00	73,34	6,03
2008	338A	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергии)	155	1,58	0,11	7,14	36,33	6,20
	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
2012	392	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (аллергии)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
	018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
	005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	150	0,61	0,51	15,66	71,21	3,03
Итого			560	15,50	14,22	76,80	498,84	6,53
Всего				65,41	59,57	185,70	1 595,14	25,13