

# МЕНЮ

**24 апреля 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	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	30	0,36	0,03	1,93	9,79	0,58
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные в скорлупе свежие, молоко, соль пищевая, масло сливочное)	150	0,73	5,47	1,18	56,95	0,13
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай чёрный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко)	200	3,78	4,07	6,14	77,41	0,70
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	38	2,83	3,60	27,99	155,82	0,00
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>7,70</b>	<b>13,17</b>	<b>37,24</b>	<b>299,97</b>	<b>1,41</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ (соки фруктовые)	99	0,49	0,10	9,74	41,44	0,80
<b>Итого</b>			<b>99</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,74</b>	<b>41,44</b>	<b>0,80</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель продовольственный свежий, крупа перловая, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая)	180	1,65	3,16	12,15	83,62	2,46
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ СВИНИНЫ И РИСОМ (капуста белокочанная свежая, свинина замороженная, рис, лук репчатый свежий, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, соль пищевая)	190	16,09	21,75	22,30	351,07	31,99
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана, мука пшеничная, вода питьевая, соль пищевая)	50	1,01	1,95	4,89	46,83	0,02
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ (смесь сухофруктов, ягоды сушеные, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	180	0,18	0,04	5,38	22,98	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	36	2,35	0,43	14,09	70,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>636</b>	<b>21,28</b>	<b>27,33</b>	<b>58,81</b>	<b>574,93</b>	<b>34,47</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир)	202	5,85	5,05	8,07	106,98	1,41
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, молоко, творог, дрожжи хлебопекарные сушеные, соль пищевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	10,17	8,24	35,41	257,16	0,13
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>16,46</b>	<b>13,73</b>	<b>54,26</b>	<b>415,84</b>	<b>12,54</b>
<b>Ужин</b>								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (филе тресковых рыб мороженая (минтай), вода питьевая, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	105	12,55	3,43	1,48	87,35	0,70
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель продовольственный свежий, масло сливочное, соль пищевая)	130	2,29	2,87	18,52	109,16	9,36
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай чёрный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	160/7	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	34	2,75	0,34	16,87	81,77	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	30	2,01	0,37	12,08	60,39	0,00
<b>Итого</b>			<b>466</b>	<b>19,70</b>	<b>7,01</b>	<b>49,15</b>	<b>339,87</b>	<b>10,08</b>
<b>Всего</b>				<b>65,63</b>	<b>61,34</b>	<b>209,20</b>	<b>1 672,05</b>	<b>59,30</b>