

Утверждаю

Заведующий

ТБДО №22

Наплинская Т.Н./



МЕНЮ

3 апреля 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	30	3,27	4,14	7,07	62,62	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная марка м, вода питьевая, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар белый кристаллический, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности высшего сорта)	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый кристаллический, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,56	2,95	11,04	86,00	0,57
Итого			415	12,83	15,09	45,11	351,62	1,07
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный прямого отжима)	186	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			186	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высшего сорта, соль йодированная)	50	0,78	7,45	5,88	94,08	3,82
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высшего сорта, сахар белый кристаллический, вода питьевая, говядина блк, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	200/10/5	4,03	6,27	8,29	108,80	5,90
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами, рыба треска филе, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, яйцо куриное пищевое столовое 1 кат, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности высшего сорта, соль йодированная, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	80	10,30	5,41	20,50	168,30	0,41
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, репа столовая свежая, горошек зеленый высшего сорта, капуста белокочанная, сахар белый кристаллический, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	155	2,60	2,08	10,19	69,68	6,14
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар белый кристаллический)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			736	21,29	22,16	76,76	591,86	16,27
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная марка м, сахар белый кристаллический, яйцо куриное пищевое столовое 1 кат, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высшего сорта, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	130	23,01	11,83	20,93	283,30	0,20
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко питьевое пастер. 2,5% жирности)	198	5,94	3,96	9,70	97,91	1,09
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	91	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высшего сорта)	27	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00
Итого			446	32,03	18,99	64,13	530,21	16,49
Всего				66,15	56,24	186,00	1 473,69	33,83