

Утверждаю

Руководитель учреждения

№89 2-я Советская 27/2

/Васильева Е.В./

# МЕНЮ

**18 ноября 2024 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	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	7,2	8,3	35	226	0,5
	ТК№028	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,4</b>	<b>12,8</b>	<b>63,5</b>	<b>378</b>	<b>2,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ПЕРСИКОВЫЙ</b> (сок яблочный)	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>77</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,3	7	2
2012	81	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ</b> (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная)	200/10	3,6	4,5	20	147	3,1
2012	263	<b>ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ</b> (рыба минтай филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	80	11,2	4,2	6	106	0,1
2008	338	<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b> (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокачанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	130	1,8	0,1	8,5	75	8,5
	ТК№042	<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК</b> (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,1	0,1	22,7	105	1,1
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>20,7</b>	<b>9,9</b>	<b>82</b>	<b>557</b>	<b>14,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)</b> (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	12,5	11	10,3	190	0
2008	125	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b> (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,9	2,5	19,6	99	9,2
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	464	<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая)	50	3,8	7,1	24,8	103	0
	ТК№022	<b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b> (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	180	5,5	2	3,5	154	3
	ТК№005	<b>ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.</b> (йогурт 3,2% жирности сладкий)	125	6,3	4	10,6	109	0,8
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>32,7</b>	<b>26,8</b>	<b>79,4</b>	<b>706</b>	<b>13</b>
<b>Всего</b>				<b>65,7</b>	<b>49,7</b>	<b>243,1</b>	<b>1718</b>	<b>34,2</b>

Врач \_\_\_\_\_