

МЕНЮ

21 сентября 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,09	4,59	0,30	62,92	0,00
2012	74	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛ. (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное), соль йодированная)	100	4,30	2,40	27,59	150,26	0,00
2012	129	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,17	3,33	13,38	96,61	0,56
2008	147	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое (фасованное))	8	0,08	5,70	0,11	52,01	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	38	2,87	0,99	19,34	97,83	0,00
Итого			366	15,51	17,01	60,72	459,63	0,56
II Завтрак								
2008	134	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (йогурт питьевой)	107	3,00	2,68	4,29	223,93	0,00
Итого			107	3,00	2,68	4,29	223,93	0,00
Обед								
2012	86	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок)	50	0,81	2,90	4,85	45,23	1,88
1991	5	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ. СМЕТАНОЙ (мясо говядины на кости, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, сметана 15% жирности)	200/10	4,83	6,50	11,14	120,60	10,38
2012	160	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНО- СМЕТАННОМ СОУСЕ (мясо говядины на кости, лук репчатый, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), чеснок, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, сметана 15% жирности)	80	11,89	11,60	8,30	183,96	0,91
2008	77	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное), соль йодированная)	140	3,09	3,75	20,15	126,91	9,73
2008	124	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ СЛАДКИЙ (сахар песок, вода питьевая, курага, изюм)	180	0,47	0,02	15,55	62,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	46	3,06	0,51	18,62	92,86	0,00
Итого			706	24,15	25,28	78,61	631,92	22,90
Полдник								
2012	105	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное))	50	5,29	5,97	30,99	198,73	0,10
2008	133	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	169	4,91	5,24	7,69	98,18	0,88
Итого			219	10,20	11,21	38,68	296,91	0,98
Ужин								
	141	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛ. (горох колотый, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное))	150	12,31	3,20	30,87	193,91	0,00
2008	131	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода питьевая, сахар песок)	180	0,11	0,00	7,95	32,24	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,25	0,78	15,18	76,80	0,00
Итого			360	14,67	3,98	54,00	302,95	0,00
Всего				67,53	60,16	236,30	1 915,34	24,44