

Утверждаю

заведующий

/Аникина В.Ю./

МЕНЮ

29 июня 2026 г.

Сад 12 часов



Сад 12 часов									
Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, 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	4,31	2,90	27,60	154,85	0,00	
2012	129	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,00	3,10	13,35	93,74	0,52	
2008	147	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое (фасованное))	11	0,11	7,77	0,15	70,93	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	31	2,30	0,80	15,54	78,63	0,00	
Итого			362	14,81	19,16	56,94	461,07	0,52	
II Завтрак									
2008	137	ГРУША (груша)	96	0,39	0,29	9,93	45,33	4,82	
Итого			96	0,39	0,29	9,93	45,33	4,82	
Обед									
2012	86	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок)	50	0,81	2,90	4,85	45,25	1,88	
1991	5	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ (мясо говядины на кости, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, чеснок)	200	4,74	5,33	13,14	118,96	10,42	
	43	АЗУ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядины на кости, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное)	90	11,01	11,54	5,56	169,92	1,32	
2008	77	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (картофель, молоко ультрапастеризованное жирн. 3,2 %, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное), соль йодированная)	140	3,25	4,54	19,64	132,62	9,12	
2008	124	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ СЛАДКИЙ (сахар песок, вода питьевая, курага, изюм)	180	0,45	0,02	15,36	61,56	0,00	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	46	3,06	0,51	18,62	92,86	0,00	
Итого			706	23,32	24,84	77,17	621,17	22,74	
Полдник									
2008	270	ВАФЛИ (вафли)	32	1,45	7,71	19,61	154,29	0,00	
2008	133	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко ультрапастеризованное жирн. 3,2 %)	180	5,24	5,59	8,21	104,76	0,00	
Итого			212	6,69	13,30	27,82	259,05	0,00	
Ужин									
2008	101	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ СЛ. (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое (фасованное))	200	7,11	7,39	26,00	202,32	0,76	
2008	131	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, вода питьевая, сахар песок)	180	0,11	0,00	8,14	32,98	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,25	0,78	15,18	76,80	0,00	
Итого			410	9,47	8,17	49,32	312,10	0,76	
Всего			54,68	65,76	221,18	1 698,72	28,84		

повар

Роск

Кокорина Н.А.