



**МЕНЮ**  
**29 мая 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><br>(джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)  | 30         | 1,41              | 2,12         | 15,96         | 68,68                         | 1,82          |
|                   | 10            | <b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b><br>(горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))   | 50         | 1,50              | 2,70         | 3,00          | 40,50                         | 2,20          |
| 2008              | 214           | <b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b><br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)   | 150        | 15,40             | 21,00        | 2,90          | 149,00                        | 0,20          |
|                   | ТК№028        | <b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b><br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)   | 180        | 2,80              | 2,40         | 12,70         | 84,00                         | 0,50          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>410</b> | <b>21,11</b>      | <b>28,22</b> | <b>34,56</b>  | <b>342,18</b>                 | <b>4,72</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | ТК№005        | <b>ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.</b><br>(йогурт 2,5% жирности)   | 125        | 3,50              | 3,13         | 5,63          | 70,63                         | 0,38          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>125</b> | <b>3,50</b>       | <b>3,13</b>  | <b>5,63</b>   | <b>70,63</b>                  | <b>0,38</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | ТК№015        | <b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b><br>(огурцы грунтовые)  | 54         | 0,40              | 0,00         | 1,30          | 7,00                          | 2,00          |
| 2012              | 67            | <b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b><br>(картофель поздний, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень)) | 200/5/1    | 5,50              | 8,20         | 7,40          | 115,00                        | 8,70          |
| 2012              | 277           | <b>ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b><br>(говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)   | 70/70      | 9,10              | 11,30        | 14,90         | 196,80                        | 1,00          |
| 2008              | 181           | <b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b><br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)   | 130        | 7,20              | 5,90         | 33,00         | 240,00                        | 0,00          |
| 2012              | 392           | <b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b><br>(чай черный байховый, вода питьевая, варенье)  | 180/15     | 0,12              | 0,00         | 8,20          | 33,60                         | 0,20          |
|                   | ТК №003       | <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b><br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 15         | 1,00              | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | 0,00          |
|                   | ТК №004       | <b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b><br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)   | 15         | 1,10              | 0,50         | 7,70          | 39,30                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>755</b> | <b>24,42</b>      | <b>26,02</b> | <b>78,90</b>  | <b>662,70</b>                 | <b>11,90</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 298           | <b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b><br>(капуста белокачанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)                   | 200        | 16,00             | 16,10        | 14,20         | 314,00                        | 19,98         |
|                   | 049           | <b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b><br>(лимон, вода питьевая, сахар песок)  | 180        | 0,12              | 0,01         | 16,90         | 64,80                         | 2,30          |
|                   | ТК №003       | <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b><br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 25         | 1,70              | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00          |
|                   | ТК №004       | <b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b><br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)   | 15         | 1,10              | 0,50         | 7,70          | 39,30                         | 0,00          |
|                   | ТК №002       | <b>ГРУША СВЕЖАЯ</b><br>(груша)  | 150        | 0,60              | 0,50         | 15,50         | 70,50                         | 3,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>570</b> | <b>19,52</b>      | <b>17,31</b> | <b>64,90</b>  | <b>539,60</b>                 | <b>25,28</b>  |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>68,55</b>      | <b>74,68</b> | <b>183,99</b> | <b>1 615,11</b>               | <b>42,28</b>  |

Повар

*Рез*

Дякина Г.Н.