

МЕНЮ

10 октября 2025 г.

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2016	182	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, крупа ячневая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,22	5,35	17,70	136,64	0,52
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,60	2,77	12,37	85,54	0,46
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,68	0,18	12,58	60,00	0,00
Итого			405	8,50	8,30	42,65	282,18	0,98
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,25	0,05	8,06	33,54	0,42
Итого			100	0,25	0,05	8,06	33,54	0,42
Обед								
2008	55	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,77	1,57	5,50	39,16	2,11
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	1,90	3,76	13,47	95,70	5,09
2016	272	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба треска потрошенная обезглавленная, морковь, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, чеснок, соль йодированная)	70	10,16	1,95	1,44	63,74	0,79
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,84	2,50	29,99	153,79	0,00
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	4,88	19,52	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	32	2,11	0,38	10,88	54,56	0,00
Итого			662	17,78	10,16	66,16	426,47	7,99
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	121	3,36	3,83	4,84	67,89	0,81
2016	452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная 1 сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности)	50	3,83	3,02	24,18	139,24	0,10
Итого			171	7,19	6,85	29,02	207,13	0,91
Ужин								
2016	362	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С СОУСОМ №366 3-й ВАРИАНТ (картофель, морковь, тыква свежая, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко- сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная)	180	2,81	3,27	16,58	108,20	15,06
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,83	31,30	0,00
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,34	0,14	10,06	48,00	0,00
Итого			380	4,15	3,41	34,47	187,50	15,06
Всего				37,87	28,77	180,36	1 136,82	25,36

Медсестра

Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар