

Согласовано



МЕНЮ

3 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ска- я цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	183	РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ КАША С ИЗЮМОМ (крупа рисовая, виноград сушеный (изюм), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	170	2,66	2,40	38,38	185,89	0,00
2008	1	БАТОН С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	30/9	2,30	8,32	15,49	146,14	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,43	30,20	0,02
Итого			409	5,08	10,72	61,30	362,23	0,02
II Завтрак								
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,60	3,03	5,25	51,48	1,36
Итого			60	0,60	3,03	5,25	51,48	1,36
Обед								
2008	88	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (капуста квашеная, картофель, куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, томатная паста, вода питьевая, лавровый лист)	180/15/5	4,09	6,99	4,77	102,48	3,73
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимонная кислота, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	120	2,03	1,89	6,15	51,11	19,23
2012	310	СУФЛЕ ИЗ ГРУДКИ КУРИННОЙ (птица филе (грудки), молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	80	11,77	14,10	3,91	189,62	0,13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200	0,00	0,00	6,20	24,77	20,00
Итого			650	21,20	23,42	42,23	469,96	43,09
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60
Итого			250	9,55	9,90	46,80	316,50	2,60
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай потрошенная обезглавленная, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	160	11,74	7,28	2,30	121,65	0,21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,11	2,61	11,01	80,85	0,52
Итого			410	18,67	10,20	38,40	320,91	0,73
Всего				55,10	57,27	193,98	1 521,08	47,80