

Согласовано



МЕНЮ
6 декабря 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (молоко пастер. 2,5% жирности, крупа рисовая, пшено, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	170	4,79	5,38	25,19	168,66	0,44
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/9	2,29	8,28	15,49	145,75	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,92	2,42	12,42	83,78	0,52
Итого			409	10,00	16,08	53,10	398,19	0,96
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, фасоль)	60	1,38	3,06	5,26	54,71	3,89
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ И МЯСОМ КУР (картофель, кури потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	180/20	5,24	6,89	13,35	140,40	4,52
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,14	3,19	20,08	121,68	0,00
2012	258	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (рыба минтай потрошенная обезглавленная, лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	8,32	2,52	5,46	77,65	0,67
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200	0,00	0,00	6,22	24,85	20,00
Итого			710	21,39	16,10	71,57	521,27	29,08
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60
Итого			220	6,36	5,66	25,06	178,80	2,60
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	2,94	6,91	20,55	160,07	9,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,39	30,04	0,02
Итого			380	6,88	7,22	53,03	308,52	9,30
Всего				45,03	45,46	212,56	1 453,77	51,94