

Согласовано



МЕНЮ

7 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- сая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	ПШЕННО-РИСОВАЯ КАША "ДРУЖБА" (молоко пастер. 2.5% жирности, крупа рисовая, пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	170	4,79	5,36	25,23	168,69	0,44
2008	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/9	2,29	8,28	15,49	145,76	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2.5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,92	2,42	12,40	83,65	0,52
Итого			409	10,00	16,06	53,12	398,10	0,96
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКИ (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 соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, фасоль)	60	1,38	3,04	5,26	54,53	3,90
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ (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	6,90	13,35	140,42	4,52
2012	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,14	3,17	20,05	121,38	0,00
2012	258	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ИЗ МИНТАЯ (фарш рыбный (минтай), лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2.5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	1,25	2,24	5,48	47,19	0,49
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	6,22	24,86	20,00
Итого			710	14,32	15,79	71,56	490,36	28,91
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Ужин								
2012	151	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,22	5,48	17,99	140,19	7,63
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	7,38	29,98	0,02
Итого			400	7,16	5,79	50,46	288,58	7,65
Всего				33,38	40,00	199,82	1 307,43	47,52