

Согласовано



МЕНЮ
19 ноября 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		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, крупа рисовая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	170	4,15	4,98	22,46	151,91	0,51
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/10	4,57	3,82	15,42	115,00	0,07
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,92	2,42	11,44	79,85	0,52
Итого			410	11,64	11,22	49,32	346,76	1,10
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (свекла, огурцы соленые, фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	2,28	3,11	6,65	64,70	2,10
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (картофель, куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	180	4,41	6,62	8,37	111,08	6,51
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,98	4,10	22,51	146,66	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая)	70	5,07	8,20	3,28	107,53	1,40
к/к	к/к	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)	180	0,00	0,00	6,17	24,68	20,00
Итого			660	20,05	22,47	68,18	556,63	30,01
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	180	5,22	4,50	7,20	95,41	1,26
Итого			200	5,78	5,16	22,66	166,21	1,26
Ужин								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, повидло)	100	13,81	9,43	33,17	275,58	0,20
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	7,64	30,96	0,02
Итого			280	13,91	9,43	40,81	306,54	0,22
Всего				51,87	48,38	190,77	1 417,85	33,39
