

Согласовано



МЕНЮ

20 января 2025 г.

Сад 12 часов

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								
2012	416	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленное, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	170	5,46	5,97	23,21	168,45	0,62
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленное)	30/9	2,29	8,29	15,49	145,84	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,42	30,15	0,02
Итого			409	7,87	14,26	46,12	344,44	0,64
II Завтрак								
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,60	2,98	5,23	50,96	1,36
Итого			60	0,60	2,98	5,23	50,96	1,36
Обед								
2008	88	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (капуста квашеная, картофель, куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленное, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, томатная паста, вода питьевая, лавровый лист)	180/15/5	4,11	6,94	4,78	102,13	3,75
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленное, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимонная кислота, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	120	2,03	1,87	6,15	50,83	19,23
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	80	11,17	13,63	3,91	182,84	0,47
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	6,20	24,78	20,00
Итого			650	20,62	22,88	42,24	462,56	43,45
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 несоленное, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	160	15,82	8,31	2,60	148,34	0,34
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	80,79	0,52
Итого			410	22,75	11,23	38,70	347,54	0,86
Всего				61,39	61,25	179,09	1 522,00	48,91