

Согласовано



МЕНЮ

20 марта 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	170	5,83	6,39	22,28	170,52	0,55
2012		БАТОН С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/10	4,57	3,82	15,42	115,05	0,07
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,92	2,42	12,45	83,85	0,52
Итого			410	13,32	12,63	50,15	369,42	1,14
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
2012	57	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (картофель, свекла, капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, морковь, сметана 15% жирности, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	180	4,66	6,03	9,75	116,66	8,35
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,51	4,47	15,64	113,22	7,43
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая)	70/30	12,21	5,97	3,24	134,82	9,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (черноплодная рябина, сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	0,00	0,00	6,20	24,79	20,00
Итого			665	22,89	16,94	56,46	494,72	46,23
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	200	0,00	0,00	19,30	77,21	0,00
Итого			250	3,75	4,90	56,50	285,71	0,00
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАРМЕЛАДОМ (творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), крупа манная, мармелад фруктово-ягодный формовой, сметана 15% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	160	21,98	16,47	22,02	333,09	0,23
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	7,43	30,17	0,02
Итого			410	25,92	16,78	54,54	481,67	0,25
Всего				66,38	51,35	227,75	1 674,52	49,62