

Согласовано



МЕНЮ
20 ноября 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (молоко пастер. 2.5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	170	4,82	4,95	21,87	151,79	0,42
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/7	2,29	6,67	15,48	131,18	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2.5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,92	2,42	12,46	83,96	0,52
Итого			407	10,03	14,04	49,81	366,93	0,94
II Завтрак								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	60	0,73	0,06	6,78	31,29	1,15
Итого			60	0,73	0,06	6,78	31,29	1,15
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	180	4,42	6,39	7,67	109,94	9,72
2012	134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	1,81	1,53	10,65	63,56	5,03
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИННОЙ ГРУДКИ (птица филе (грудки), лук репчатый, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное)	70/30	10,54	12,88	10,14	201,12	1,17
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)	180	0,00	0,00	6,20	24,77	20,00
Итого			640	20,08	21,24	55,86	501,37	35,92
Полдник								
2012	470	УЛИТКА С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,38	3,01	27,19	149,14	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,85	2,39	10,58	76,06	0,48
Итого			250	6,23	5,40	37,77	225,20	0,48
Ужин								
2008	324	КАША ГОРОХОВАЯ (горох лущеный, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	150	7,15	2,32	14,96	109,43	0,00
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)	180	0,10	0,00	7,67	31,07	0,02
Итого			380	11,07	2,63	47,72	258,91	0,02
Всего				48,14	43,37	197,94	1 383,70	38,51