

Согласовано



МЕНЮ
20 декабря 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (молоко пастер. 2.5% жирности, крупа рисовая, пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	170	4,78	5,35	25,16	168,28	0,44
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/9	2,29	8,29	15,49	145,85	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2.5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,92	2,42	12,47	83,96	0,52
Итого			409	9,99	16,06	53,12	398,09	0,96
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								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, фасоль)	60	1,38	3,03	5,25	54,36	3,90
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ И МЯСОМ КУР (картофель, кури потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	180/20	5,26	6,94	13,37	140,78	4,52
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,14	3,16	20,06	121,33	0,00
2012	258	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба минтай потрошенная обезглавленная, лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2.5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	70	8,30	2,51	5,44	77,47	0,67
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	6,21	24,82	20,00
Итого			710	21,39	16,08	71,53	520,74	29,09
Полдник								
к/к	к/к	ПАНЖАКАЙ (мука пшеничная высш.сорт, картофель, творог 5,0% жирности, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная)	70	6,81	5,68	31,82	205,87	1,06
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60
Итого			270	12,61	10,68	41,42	313,87	3,66
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	130	2,94	6,89	20,53	159,84	9,28
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	30,18	0,02
Итого			380	6,88	7,20	53,05	308,43	9,30
Всего				51,37	50,12	229,22	1 584,13	45,01