

Согласовано



МЕНЮ

27 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, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	170	5,47	5,98	24,23	172,68	0,62
2008	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/9	2,30	8,32	15,49	146,13	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,44	30,20	0,02
Итого			409	7,89	14,30	47,16	349,01	0,64
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	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,82	2,13	2,49	33,70	13,02
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, куры потрош. 1 категории, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	7,94	5,68	15,31	144,30	3,61
2008	311	ПЛОВ С МЯСОМ КУР (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	200	8,85	13,33	25,15	256,41	1,65
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	6,19	24,73	20,00
Итого			660	20,92	21,58	70,34	561,12	38,28
Полдник								
к/к	к/к	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	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ТОМАТОМ И ОВОЩАМИ (рыба минтай потрошенная обезглавленная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	10,53	3,95	8,33	112,46	4,98
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	3,11	2,61	11,00	80,75	0,52
Итого			350	17,35	6,86	43,67	308,07	5,50
Всего				56,21	52,74	218,07	1 577,70	49,02