

Согласовано



МЕНЮ

30 апреля 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	85	5,27	5,76	0,80	76,21	0,06
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,92	2,42	12,42	83,77	0,52
Итого			315	10,44	9,05	28,64	238,58	0,58
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, кури 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	109,85	9,72
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ С КУРИННОЙ ГРУДКОЙ (птица филе (грудки), крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	200	11,88	16,32	25,53	297,13	1,41
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (ЯБЛОКО,АЙВА,УРЮК) ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	0,00	0,00	6,19	24,74	20,00
Итого			610	19,61	23,15	60,59	533,70	31,13
Полдник								
2012	470	КРУАССАН С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, вареное сгущенное молоко)	50	3,39	2,98	27,23	149,07	0,00
Итого			50	3,39	2,98	27,23	149,07	0,00
Ужин								
2008	324	КАША ГОРОХОВАЯ (горох лущеный, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7,16	2,32	14,96	109,54	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	7,66	31,03	0,02
Итого			380	11,08	2,63	47,71	258,98	0,02
Всего				45,01	37,91	173,97	1 222,04	32,53