

Согласовано



МЕНЮ

31 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								
2008	184	ПЕРЛОВАЯ КАША МОЛОЧНАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	160	4,32	4,89	20,54	144,14	0,40
2008	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/9	2,30	8,30	15,49	145,99	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,63	2,17	11,26	75,71	0,47
Итого			399	9,25	15,36	47,29	365,84	0,87
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	58	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, свекла, куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	180	4,87	8,06	10,62	139,13	5,61
2012	291	РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЧЕНЫЮ ГОВЯДИНЫ (картофель, говяжья печень, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	11,10	5,58	21,91	192,88	17,42
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			610	19,28	14,08	59,93	458,78	43,03
Полдник								
к/к	к/к	БУЛОЧКА "СЮРПРИЗ" С МАРМЕЛАДОМ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, мармелад фруктово-ягодный формовой, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, соль йодированная)	50	4,86	4,82	33,91	198,55	0,05
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
Итого			250	10,49	9,67	43,22	303,31	1,09
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50
2012	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,49	2,45	28,73	155,01	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,11	2,61	11,01	80,86	0,52
Итого			420	12,37	9,82	68,68	413,78	4,02
Всего				51,88	49,03	228,92	1 583,42	49,81