

Согласовано



МЕНЮ

14 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	170	5,27	5,57	23,46	165,57	0,47
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/10	4,57	3,82	15,42	115,02	0,07
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	2,92	2,42	12,43	83,81	0,52
Итого			410	12,76	11,81	51,31	364,40	1,06
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	151	0,60	0,60	14,78	70,88	15,08
Итого			151	0,60	0,60	14,78	70,88	15,08
Обед								
2008	30	САЛАТ ОВОЩНОЙ "ОЛИВЬЕ" (картофель, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,74	3,92	3,94	54,31	3,37
2012	103	СУП С ЯЙЦОМ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ (картофель, кури потрош. 1 категории, лук репчатый, яйца куриные (шт.), морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, лавровый лист)	180	4,69	6,28	8,16	110,68	4,04
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	200	9,05	10,52	11,38	178,69	30,41
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	6,18	24,70	20,00
Итого			660	17,79	21,16	50,86	470,36	57,82
Полдник								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок)	200	3,11	2,61	10,99	80,79	0,52
Итого			250	6,86	7,51	48,19	289,29	0,52
Ужин								
2012	449	ОЛАДЬИ С ЯГОДНЫМ СОУСОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, повидло)	125	5,49	10,71	40,73	281,02	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,12	0,00	7,39	30,03	0,02
Итого			305	5,61	10,71	48,12	311,05	0,04
Всего				43,62	51,79	213,26	1 505,98	74,52