

Утверждаю



МЕНЮ

16 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	6,69	9,08	23,92	205,07	0,78
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА ВОДЕ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	2,45	5,43	16,83	125,90	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	40/6/6	5,96	8,82	19,69	182,89	0,08
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 2.5% жирности, вода питьевая)	200	4,31	3,62	12,41	100,41	0,78
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА ВОДЕ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,10	0,00	5,36	21,83	0,00
Итого			452	16,96	21,52	56,02	488,37	1,64
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	153	0,77	0,15	15,48	65,90	3,06
Итого			153	0,77	0,15	15,48	65,90	3,06
Обед								
2012		САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, зеленый горошек консервы, огурцы соленые)	60	1,06	3,08	6,95	59,99	3,36
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (птица, свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, картофель)	200	5,69	7,92	16,94	167,04	8,30
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,51	4,54	28,76	173,98	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, птица, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	75	10,52	15,64	7,79	214,02	0,49
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (аллергики) (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, птица, яйца куриные (шт.))	75	11,32	18,25	4,56	227,47	0,37
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200	0,00	0,00	6,78	27,09	19,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			705	25,09	31,62	88,42	744,10	31,35
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 2.5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			230	7,88	7,79	31,63	229,86	1,04
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности)	120/10	23,37	13,65	27,02	329,01	0,28
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	4,11	16,93	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
Итого			370	26,45	13,89	50,60	437,83	0,30
Всего				77,15	74,97	242,15	1 966,06	37,39

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна