



МЕНЮ
14 мая 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	200	4,6	6,8	20,6	162	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	40/0/6	4,4	2	19,9	116	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,7	1,2	10,4	59	0,2
Итого			426	10,7	10	50,9	337	0,7
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	124	0,6	0,1	12,5	53	2,5
Итого			124	0,6	0,1	12,5	53	2,5
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	1,1	3	6	55	2,8
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая)	200	5,8	7,2	13	144	16,2
2008	298	СУФЛЕ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт, соль йодированная)	80	9,3	9,9	1,6	132	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	115	2,5	4,9	16,9	122	8,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			6,8	27	58
Итого			715	22	25,4	65,5	582	85,4
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (с повидлом) (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, яйца куриные (шт.), повидло, масло подсолнечное рафинированное)	100	7,5	3,2	50,6	262	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180			16,8	67	0
Итого			280	7,5	3,2	67,4	329	0,2
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (с изюмом) (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	185	22,7	17,7	23,2	346	0,4
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, вода питьевая)	50	1,6	1,1	7,1	44	0,2
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	38	2,9	0,2	18,9	89	0
2012	391	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	1,1	0,8	8,5	45	0,2
Итого			473	28,3	19,8	57,7	524	0,8
Всего				69,1	58,5	254	1825	89,6

Бухгалтер Белова Белова О.В.

Повар Алекс