



**МЕНЮ**  
28 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,4	6,4	23,1	172	0,6
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,4	3,8	18,7	119	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,2	72	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6		5		45	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,3	2,6	14,1	94	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗМОЛОЧНЫЙ (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		9,1	37	0
Итого			416	11	14,2	52,4	383	1,2
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	50	0,7	1	4,2	29	2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА К/Б (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, томатная паста)	180	6,5	5,8	16,8	146	3,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист)	200	8,4	13,9	11,6	207	21,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21	101	0
Итого			660	18,9	21,1	59,4	506	26,4
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,5	4,9	9,2	104	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			230	7,8	7,8	31,5	229	1
<b>Ужин</b>								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	50	0,3	0,1	9,3	40	0,3
2008	351	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	180	7	10,1	38,1	271	0,2
2012	449	ОЛАДЬИ (аллергики) (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,4	9,6	36,6	257	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,5	0,2	16,8	79	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			465	9,9	10,4	72,3	422	0,5
Всего				48,1	53,6	225,5	1582	29,9