



МЕНЮ
15 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	4,8	6,6	22,3	168	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6	3,1	5,2	20,2	140	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	1,7	1,5	11,1	64	0,3
Итого			426	9,6	13,3	53,6	372	0,8
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	11,7	50	1
Итого			120	0,6	0,1	11,7	50	1
Обед								
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (халуста белокошанная, огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	55	0,9	3	2,4	41	20,5
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая)	200	7	8,4	16,8	173	4,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	185	10,5	12,5	32,2	285	2,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,2	0,4	20,8	100	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			7,7	31	57
Итого			689	21,6	24,3	79,9	630	84,6
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	22	1,7	2,2	16,7	93	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7	79	0,8
Итого			173	6	5,9	23,7	172	0,8
Ужин								
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай неразделанный, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	8,2	4	1,9	76	0,4
2008	325	ГОРОХ ОТВАРНОЙ (ПЮРЕ) (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	100	6,7	4,5	14	123	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	38	2,9	0,2	19,2	90	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
Итого			368	17,9	8,7	44,1	325	0,4
Всего				55,7	52,3	213	1549	87,6

Бухгалтер Белова О.В. Белова О.В.

Повар Саша