

МЕНЮ

7 мая 2024 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	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (пшено, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,97	8,55	39,41	267,60	1,19
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,88	5,88	34,30	210,03	0,62
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	40/6/8	3,23	5,35	19,69	140,08	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	200	3,36	2,83	11,05	84,03	0,57
к/к	к/к	КАКАО НА ВОДЕ (аллергики) (какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,08	4,89	20,76	0,00
Итого			454	14,56	16,73	70,15	491,71	1,76
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,06	42,83	1,99
Итого			100	0,50	0,10	10,06	42,83	1,99
Обед								
2012	83	СУП РЫБНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, минтай с/м, сметана 15% жирности)	200	5,25	6,46	10,53	128,19	5,05
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (мясо говядина, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый, батон простой)	80	11,79	12,10	8,63	190,54	0,47
2008	309	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, соль йодированная, мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, павловый лист, томатная паста)	100	2,24	4,27	11,83	95,51	13,69
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
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			630	22,59	23,27	59,93	547,18	19,21
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), изюм, молоко пастер 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	68	6,30	5,59	42,82	246,81	0,11
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
Итого			268	11,93	10,44	52,13	351,57	1,15
Ужин								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,81	2,98	4,70	48,79	2,23
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	100	8,30	13,57	1,84	162,85	0,16
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергики) (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	100	7,46	12,84	0,44	147,14	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,12	0,00	7,98	32,41	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
Итого			400	12,19	16,79	33,99	335,94	2,41
Всего				61,77	67,33	226,26	1 769,23	26,52

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна