



МЕНЮ
20 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,9	6,9	20,7	169	0,6
2008	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,4	3,9	14,9	104	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,1	0,2	14	66	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6		5		45	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,8	3,2	12,7	96	0,6
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3	0,2	6,9	31	0
Итого			456	16,7	19,8	47,7	437	1,2
II Завтрак								
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
Обед								
2020		ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ (томат соленый)	50					0
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б (куры потрош. 1 категории, картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,5	6	12,6	124	2,9
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист)	200	8,5	13,9	11,9	209	21,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,1	101	0
Итого			660	16,3	20,3	52,4	461	24,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,5	4,8	9,1	103	1
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			230	7,8	7,7	31,4	228	1
Ужин								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	50	0,3	0,1	9,6	42	0,3
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	160	22	20,1	19,5	353	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,9	0,3	25,3	120	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			460	26,3	20,5	62,5	547	0,5
Всего				67,6	68,4	203,9	1715	28