



МЕНЮ

21 марта 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	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	135/50	22,4	18,6	23	354	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,3	7,9	19,7	168	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		5,9	24	0
Итого			437	26,8	26,5	48,6	546	0,4
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	11,7	50	1
Итого			120	0,6	0,1	11,7	50	1
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	2,6	4	9,9	86	7,99
2008	259	ГУЛЯШ (говяжье сердце, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)	80	10,4	3,7	3,7	91	1,8
2008	181	ГРЕЧНЕВЫЙ ГАРНИР (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	5,9	4,8	26,7	173	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			5,6	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,2	0,4	20,4	98	0
Итого			648	22,1	12,9	66,3	470	9,79
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	199	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	75	5,6	5,9	38,3	228	0,1
Итого			274	11,2	10,8	47,6	333	1,1
Ужин								
		СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая)	200	6	7,5	20,5	174	0,8
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3	2,4	14,1	91	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	40	3	0,2	19,6	92	0
Итого			440	12	10,1	54,2	357	1,3
Всего				72,7	60,4	228,4	1756	13,59