

**МЕНЮ**  
2 мая 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	3	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160	3,7	3,8	27,4	159	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, какао-порошок, сахар песок)	205	3,2	2,7	13,6	92	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	40/6	2,9	6,2	20	147	0
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>9,8</b>	<b>12,7</b>	<b>61</b>	<b>398</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (мука пшеничная высш. сорт, макаронные изделия высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куриный потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, картофель)	180	8,4	7,3	39,1	261	13,3
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (куриный потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	6,6	11	2,3	135	0,6
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,7	4,4	28,4	164	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,1	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
2012	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (огурцы соленые, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервный, морковь, свекла)	60	1,1	1,1	5,7	37	2,8
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>22</b>	<b>24,2</b>	<b>102,2</b>	<b>720</b>	<b>16,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, морковь, капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сыр российский, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	70	6,7	3,3	3,2	71	1,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,3	4	27,4	163	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		9	36	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>14,1</b>	<b>7,5</b>	<b>59,1</b>	<b>362</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	205	5,8	4,9	9,6	108	1,1
		НЕ МОЛОКО (аллергики)	200					0
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	50	4	3,5	28,9	162	0,1
<b>Итого</b>			<b>255</b>	<b>9,8</b>	<b>8,4</b>	<b>38,5</b>	<b>270</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>55,7</b>	<b>52,8</b>	<b>260,8</b>	<b>1750</b>	<b>19,5</b>

медицинская сестра Серебрякова Г.В.

повар \_\_\_\_\_