

МЕНЮ

15 мая 2024 г.
Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,49	7,26	22,13	172,38	0,42
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,24	5,32	18,41	130,48	0,00
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой, сыр пошехонский)	40/6/6	4,76	6,89	19,69	160,37	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,86	3,15	12,90	96,28	0,68
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА ВОДЕ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,20	0,00	6,85	28,19	0,00
Итого			452	13,11	17,30	54,72	429,03	1,12
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (кукуруза консервы, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	40	2,75	4,38	1,02	54,45	0,40
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, мясо говядины, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	5,72	7,63	7,78	127,76	3,73
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, мясо говядины, рис, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь)	150	12,33	10,38	12,84	195,25	19,27
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200	0,00	0,00	8,71	34,83	18,00
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			640	24,11	22,83	51,55	514,27	41,40
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008	471	ШТОЛИ С ИЗЮМОМ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), изюм, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	5,65	6,29	37,53	229,30	0,00
Итого			260	11,28	11,14	46,84	334,06	1,04
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	120	8,63	13,68	2,31	166,96	0,21
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (аллергики) (яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	120	7,50	13,50	0,46	153,26	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
Итого			360	11,71	13,92	27,83	283,52	0,23
Всего				60,61	65,59	190,74	1 607,88	53,79

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна