

МЕНЮ

19 марта 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	6,63	9,03	23,85	204,10	0,77
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА ВОДЕ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	2,48	5,44	16,97	126,65	0,00
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр октябрьский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	38/6/6	5,77	8,80	18,50	177,14	0,08
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,26	3,57	12,33	99,47	0,76
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА ВОДЕ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,13	0,00	5,49	22,45	0,00
Итого			450	16,66	21,40	54,68	480,71	1,61
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	75	0,30	0,30	7,36	35,31	7,51
Итого			75	0,30	0,30	7,36	35,31	7,51
Обед								
2012		САЛАТ "ЗИМНИЙ" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, зеленый горошек консервы)	63	1,10	3,08	7,20	61,26	3,49
2012	58	СВЕКОЛЬНИК (птица, свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, картофель)	203	5,79	8,17	17,51	173,03	8,71
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,56	4,54	29,09	175,55	0,00
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	66/40	19,45	5,58	4,60	170,03	14,22
	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200	0,00	0,00	6,78	27,09	10,80
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	3,04	0,40	19,45	93,58	0,00
Итого			738	33,94	21,77	84,63	700,54	37,22
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	197	5,56	4,79	9,20	103,43	1,03
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		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			227	7,81	7,73	31,52	228,53	1,03
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко гущенное с сахаром 8,5% жирности)	111/10	21,29	12,71	26,61	310,09	0,25
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	4,11	16,92	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	43	3,22	0,26	21,17	99,87	0,00
Итого			364	24,63	12,97	51,89	426,88	0,27
Всего				83,34	64,17	230,08	1 871,97	47,64

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна