



МЕНЮ
3 мая 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	200	4,8	7,1	20,9	168	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/0/6	4,4	2	19,7	115	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,4	1,1	10,1	55	0,2
Итого			426	10,6	10,2	50,7	338	0,8
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	118	0,6	0,1	11,9	51	2,4
Итого			118	0,6	0,1	11,9	51	2,4
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	1,2	3	6,3	57	3
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая)	200	5,7	5,9	13,3	131	16,5
2008	298	СУФЛЕ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная)	80	9,3	9,9	1,6	132	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,7	5	18,1	129	8,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	48	3,2	0,4	20,3	98	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (витаминизированный) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	200			6,8	27	56
Итого			718	22,1	24,2	66,4	574	84,5
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	162	4,6	4	7,6	85	0,8
Итого			182	6,1	6	22,5	168	0,8
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	85	5,5	11,1	31,5	247	0,2
2012	428	ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК (пюре яблочное)	44	0,3	0,1	8,3	36	0,7
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	38	2,9	0,2	18,8	89	0
2012	391	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	200	1,1	0,8	8,7	46	0,2
Итого			367	9,8	12,2	67,3	418	1,1
Всего				49,2	52,7	218,8	1549	89,6

Бухгалтер Бен Белова О.В.

Повар Саша