

МЕНЮ

16 мая 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,81	6,28	30,34	201,04	0,61
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,02	3,49	28,31	155,72	0,00
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр пошехонский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	40/6/8	5,27	7,40	19,69	167,05	0,06
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,05	2,43	10,75	77,69	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,25	0,00	6,14	25,56	0,00
Итого			454	14,13	16,11	60,78	445,78	1,19
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, томаты соленные, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная)	200	5,82	8,74	16,62	176,32	5,57
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (птица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, батон простой, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	80	8,92	12,60	6,25	174,16	0,39
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,66	4,96	16,49	125,02	0,00
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	17,20
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			650	21,71	26,74	69,27	612,31	23,16
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	402	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			230	7,88	7,79	31,63	229,86	1,04
Ужин								
2008	50	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, зеленый горошек консервы, яблоки)	60	0,64	2,08	3,33	34,77	1,62
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, минтай с/м, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	9,39	10,31	3,56	144,68	0,13
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (аллергики) (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, минтай с/м, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	120	9,01	5,66	2,94	98,67	0,06
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,02	28,53	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
Итого			420	13,11	12,63	33,38	299,87	1,77
Всего				57,33	63,37	204,96	1 630,82	29,16

Повар

Пятайкина Татьяна Николаевна