

МЕНЮ

31 января 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		
Завтрак								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННАЯ),, (вода питьевая, крупа манная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	7,1	6,1	30,6	206	0,7
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.,, (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	65	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ.,, (сыр российский, масло сливочное, хлеб пшеничный)	40	6	9,5	17,1	178	0,1
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ.,, (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,5	2,9	11,2	87	0,6
Итого			475	22,6	23,1	66,5	566	1,4
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ.,, (сок яблочный)	141	0,7	0,1	14,2	61	2,8
Итого			141	0,7	0,1	14,2	61	2,8
Обед								
2021	86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенио),, (вода питьевая, картофель, крупа пшеничная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	6,3	7,4	18,9	167	5,3
2021	338	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ.,, (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сливочное)	100	12,5	12,8	3	177	0,1
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ.,, (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок)	150	3,6	4,6	13,3	111	30,3
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ.,, (хлеб ржаной)	51	3,3	0,4	20,9	100	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ.,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180			6,5	26	2
Итого			681	25,7	25,2	62,6	581	37,7
Полдник								
2021	82	ЯБЛОКИ.,, (яблоки)	106	0,4	0,4	10,4	50	10,6
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
2021	470	КЕФИР.,, (кефир 2,5 % жирности)	161	4,7	4	6,4	85	1,1
Итого			292	6,9	4,6	28,9	192	11,7
Ужин								
2021	295	РЫБА ОТВАРНАЯ.,, (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	70	13,9	0,8	0,5	65	0,5
2021	181/408	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.,, (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, сыр российский, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное)	150	3,2	7,3	17,7	159	8
2016	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ.,, (горошек зеленый консервы)	57	2,2	0,1	4,7	29	3
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ.,, (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180/7	0,1		7,1	29	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			484	20,9	8,3	39,7	328	11,5
Всего				76,8	61,3	211,9	1728	65,1