



МЕНЮ

28 марта 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	261	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ,, <small>(лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, рыба минтай филе, соль йодированная)</small>	90	15,2	4,3	3,2	113	2
2021	206	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ,, <small>(вода питьевая, крупа пшеничная полтавская, масло сливочное)</small>	120	3,6	3,2	21,2	129	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, <small>(хлеб пшеничный)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2016	341	ПЮРЕ МОРКОВНОЕ,, <small>(морковь, сахар песок, молоко пастер., 2,5% жирности)</small>	60	1,1	0,4	5,8	31	1,2
2016	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ.МАСЛОМ И СЫРОМ, <small>(хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр российский)</small>	30/5	5,4	8,4	14,6	157	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,1		7,1	29	0
Итого			505	26,9	16,4	61,6	505	3,2
II Завтрак								
2021	82	ЯБЛОКИ,, <small>(яблоки)</small>	112	0,4	0,4	11	53	11,2
Итого			112	0,4	0,4	11	53	11,2
Обед								
2021	86	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рисовая),, <small>(вода питьевая, картофель, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, говядина 1 категории, соль йодированная)</small>	200	5,4	6	14,8	135	5,3
2021	339	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ,, <small>(говядина 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, хлеб пшеничный, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	80	15,2	14,4	15,3	252	0,5
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ,, <small>(картофель, масло сливочное)</small>	130	2,5	3,6	20,6	126	10,4
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ,, <small>(свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)</small>	60	0,8	4,5	4,9	63	2,2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, <small>(хлеб ржаной)</small>	48	3,1	0,4	19,8	95	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	180			6,5	26	2
Итого			698	27	28,9	81,9	697	20,4
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ,, <small>(пряники)</small>	49	2,9	2,3	37	181	0
2021	470	КЕФИР,, <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
Итого			229	8,1	6,8	44,2	277	1,3
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ),, <small>(вода питьевая, крупа гречневая ядрица, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)</small>	200	5,8	5,7	19,2	152	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, <small>(хлеб пшеничный)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНое,, <small>(яйца куриные (шт.))</small>	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	464	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, <small>(вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	2,8	2,2	12,4	81	0,5
Итого			440	15	12,5	41,6	340	1,1
Всего				77,4	65	240,3	1872	37,2