

МЕНЮ
4 декабря 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, батон нарезной пшеница высший сорт обог. микроэлементами)	30	3,27	4,14	7,07	62,62	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый высший сорт, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высший сорт, петрушка свежая (зелень))	50	1,55	2,78	3,09	41,72	2,27
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо куриное пищевое столовое 1 кат, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высший сорт)	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (рис шлифованный 1 сорт, вода питьевая, соль йодированная)	130	3,17	0,46	33,49	150,74	0,00
	TK №0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый кристаллический, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	185	3,70	3,07	11,33	88,90	0,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар белый кристаллический)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	23,92	30,99	24,39	342,24	3,07
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груши свежие поздних сортов созревания I гр. 1с)	126	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			126	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высший сорт)	45	0,40	0,05	3,70	38,82	1,41
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высший сорт, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, крупа ячневая перловая №1)	200/10/5	3,71	5,93	11,83	118,19	4,92
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (батон нарезной пшеница высший сорт обог. микроэлементами, молоко питьевое пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности высший сорт, сушари панирочные, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высший сорт, соль йодированная, филе грудки цыпленка замороженное)	75	11,85	16,87	11,49	245,27	0,10
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	45	9,79	6,58	0,00	99,42	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт, сахар белый кристаллический)	150	2,38	5,54	15,44	120,58	6,53
	TK №0 45	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм) в/с, сахар белый кристаллический, кислота лимонная пищевая, вода питьевая)	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высший сорт обог. микроэлементами)	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			715	22,32	29,34	72,96	741,86	12,96
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо куриное пищевое столовое 1 кат)	39	5,00	4,59	0,31	62,12	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, репа столовая свежая, горошек зеленый высший сорт, капуста белокачанная, сахар белый кристаллический, мука пшеничная высший сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	145	2,16	1,96	9,60	86,24	5,78
2008	129	ОВОЩИ, (аллергики) (морковь, репа столовая свежая, горошек зеленый высший сорт, капуста белокачанная, сахар белый кристаллический, мука пшеничная высший сорт, вода питьевая, соль йодированная)	145	1,87	0,15	11,13	54,24	5,96
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №0 18	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высший сорт)	46	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	TK №0 05	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. (йогурт 2,5% жирности в ассортименте)	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики) (груши свежие поздних сортов созревания I гр. 1с)	63	0,30	0,25	7,75	35,25	1,50
Итого			550	15,55	14,29	76,41	512,96	6,28
Всего				62,39	75,12	189,26	1 667,56	25,31