



МЕНЮ

25 октября 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сливочное несоленое, 82.5% жирности, высший сорт, батон нарезной пшеница высший сорт обог. микронутриентами)	45	2,07	3,05	23,00	98,86	2,62
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (рис шлифованный 1 сорт, вода питьевая, молоко питьевое пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар белый кристаллический, масло сливочное несоленое, 82.5% жирности, высший сорт)	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (рис шлифованный 1 сорт, вода питьевая, соль йодированная, сахар белый кристаллический)	205	2,04	0,29	24,75	109,79	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар белый кристаллический)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			436	7,17	9,85	59,30	364,86	3,12
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный прямого отжима)	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высший сорт)	50	0,78	2,84	3,92	44,69	1,86
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высший сорт, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	200/10/5	4,08	7,43	10,57	129,17	5,37
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высший сорт, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к)	200/10/5	3,66	7,07	10,37	120,08	5,40
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (яйцо куриное пищевое столовое 1 кат, молоко питьевое пастер. 2.5% жирности, масло сливочное несоленое, 82.5% жирности, высший сорт, мука пшеничная высший сорт, вода питьевая, соль йодированная, филе грудки цыпленка замороженное)	70	9,85	11,65	2,59	154,56	0,08
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высший сорт, соль йодированная, масло сливочное несоленое, 82.5% жирности, высший сорт)	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груши свежие поздних сортов созревания 1 гр. 1с, вода питьевая, сахар белый кристаллический, кислота лимонная пищевая)	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высший сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			716	22,41	26,39	81,70	655,42	8,01
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	44	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сливочное несоленое, 82.5% жирности, высший сорт, соль йодированная)	150	15,56	13,77	16,91	253,70	8,55
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (фрукты сушеные абрикосово-сухофрукты (курага-половинки) без косточки в/с, сахар белый кристаллический, кислота лимонная пищевая, вода питьевая)	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высший сорт, сахар белый кристаллический, масло сливочное несоленое, 82.5% жирности, высший сорт, масло подсолнечное рафинированное, дезодорированное высший сорт, яйцо куриное пищевое столовое 1 кат, соль йодированная, вода питьевая, дрожжи хлебопекарные прессованные)	50	4,04	3,21	28,62	159,17	0,00
Итого			455	22,30	17,22	84,25	581,67	10,45
Всего				51,88	53,46	225,25	1 601,95	21,58