

# МЕНЮ

## 21 июня 2024 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	1,9	2,8	21,1	91	2,4
2008	189	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	5,1	6,8	27,9	232	0,5
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6			8,4	34	0
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>7</b>	<b>9,6</b>	<b>57,4</b>	<b>357</b>	<b>2,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК В АССОРТИМЕНТЕ</b> (сок яблочный)	176	0,9	0,2	17,8	76	3,5
<b>Итого</b>			<b>176</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>76</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	55	0,9	3,2	4,4	50	2,09
2012	76	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	200/10/5	4,8	7,3	11	134	4,9
2012	310	<b>СУФЛЕ КУРИНОЕ</b> (куриная грудка филе, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	10,5	14,4	2,6	182	0,4
2012	205	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,1	3,5	20	125	0
	ТК№0 47	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b> (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	28	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	22	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>725</b>	<b>24</b>	<b>29,5</b>	<b>83,2</b>	<b>696</b>	<b>8,09</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№0 15	<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	42	0,3		1	6	1,6
2012	276	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> (говядина б/к, вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	155	18	15,6	17,8	284	8,9
	ТК№0 44	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4		25	102	0,3
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	32	2	0,2	12,7	61	0
2008	464	<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,8	7,1	24,8	169	0
<b>Итого</b>			<b>459</b>	<b>24,5</b>	<b>22,9</b>	<b>81,3</b>	<b>622</b>	<b>10,8</b>
<b>Всего</b>				<b>56,4</b>	<b>62,2</b>	<b>239,7</b>	<b>1751</b>	<b>25,29</b>