

МЕНЮ

3 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	205	5,1	8,1	27,9	205	0,5
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)</small>	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
Итого			415	11,7	17,8	51,5	351	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	188	0,9	0,2	18,9	81	3,8
Итого			188	0,9	0,2	18,9	81	3,8
Обед								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ <small>(томаты грунтовые)</small>	47	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ <small>(картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка филе, петрушка (зелень))</small>	200/10/1	4,8	4,7	16,2	126	6,3
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ <small>(говяжья печень, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	200	26	8,8	22,4	299	18,8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,6	0,2	22	93	72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	19	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			672	34,4	14,5	79,2	613	102,1
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ <small>(рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	70	8,3	0,5	0,3	144	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	120	2,5	4,2	16,1	110	8,28
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК <small>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)</small>	180	0,1	0,1	21,7	88	1,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ <small>(мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	50	4,3	0,9	25,9	130	0,1
Итого			435	16,2	5,8	70,4	503	10,68
Всего				63,2	38,3	220	1548	117,58