

МЕНЮ

13 января 2025 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 сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 30 | 1,4 | 2,1 | 15,8 | 68 | 1,8 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 205 | 7,2 | 8,3 | 35 | 226 | 0,5 |
| | ТК№028 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 | 0,5 |
| Итого | | | 415 | 11,4 | 12,8 | 63,5 | 378 | 2,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 179 | 0,9 | 0,2 | 18 | 77 | 3,6 |
| Итого | | | 179 | 0,9 | 0,2 | 18 | 77 | 3,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ТК№015 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые) | 48 | 0,4 | | 1,3 | 7 | 2 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная) | 200/10 | 3,6 | 4,5 | 20 | 147 | 3,1 |
| 2012 | 263 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная) | 80 | 11,2 | 4,2 | 6 | 106 | 0,2 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок) | 125 | 1,8 | 0,1 | 8,2 | 72 | 8,16 |
| | ТК№042 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая) | 180 | 0,1 | 0,1 | 22,7 | 105 | 1,1 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами) | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66 | 0 |
| Итого | | | 693 | 20,7 | 9,9 | 81,7 | 554 | 14,56 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | ТК№005 | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности) | 121 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 57 | 0,3 |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 70 | 12,3 | 10,8 | 11,4 | 192 | 0 |
| 2008 | 125 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 130 | 2,5 | 2,2 | 17,1 | 86 | 8 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 15 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая) | 50 | 3,8 | 7,1 | 24,8 | 103 | 0 |
| | ТК№022 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая) | 180 | 5,5 | 2 | 3,5 | 154 | 3 |
| Итого | | | 566 | 28,6 | 24,8 | 71,9 | 643 | 11,3 |
| Всего | | | | 61,6 | 47,7 | 235,1 | 1652 | 32,26 |