

МЕНЮ

13 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № 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 <small>(джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small> | 35 | 1,7 | 2,5 | 18,6 | 80 | 2,11 |
| 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 | 6,8 | 27,9 | 232 | 0,5 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small> | 180/6 | | | 8,4 | 34 | 0 |
| Итого | | | 426 | 6,8 | 9,3 | 54,9 | 346 | 2,61 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small> | 189 | 0,9 | 0,2 | 19,1 | 81 | 3,8 |
| Итого | | | 189 | 0,9 | 0,2 | 19,1 | 81 | 3,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ <small>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)</small> | 50 | 0,8 | 2,9 | 4 | 46 | 1,9 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)</small> | 200/10/5 | 4,5 | 6,9 | 11,4 | 130 | 4,4 |
| 2012 | 310 | СУФЛЕ КУРИНОЕ <small>(куриная грудка филе, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)</small> | 70 | 11,4 | 14,9 | 2,4 | 190 | 0,5 |
| 2012 | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small> | 150 | 4 | 3,4 | 19,4 | 122 | 0 |
| | ТК№0 47 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ <small>(груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)</small> | 180 | 0,1 | 0,1 | 21,7 | 88 | 0,7 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small> | 23 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small> | 24 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66 | 0 |
| Итого | | | 712 | 24,4 | 29,2 | 82,4 | 693 | 7,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | ТК№0 15 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ <small>(огурцы грунтовые)</small> | 37 | 0,3 | | 1 | 6 | 1,6 |
| 2012 | 276 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(говядина б/к, вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small> | 150 | 17,2 | 15,1 | 16,9 | 274 | 8,6 |
| | ТК№0 44 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)</small> | 180 | 0,4 | | 25 | 102 | 0,3 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small> | 27 | 2 | 0,2 | 12,7 | 61 | 0 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)</small> | 50 | 3,8 | 7,1 | 24,8 | 169 | 0 |
| Итого | | | 444 | 23,7 | 22,4 | 80,4 | 612 | 10,5 |
| Всего | | | | 55,8 | 61,1 | 236,8 | 1732 | 24,41 |