

МЕНЮ

2 апреля 2025 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								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,3	3	22,2	138	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	1,5	1,3	22,4	107	1
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
Итого			450	10,6	5,8	70,3	376	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	67	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сухари панировочные, соль йодированная, помидоры 1 категории, сметана 15% жирности, пшено)	200	6,2	8,9	10,8	153	9,8
2010	51	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (рыба минтай неразделанный, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	80	10,5	4,7	13,1	136	0,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,2	5,3	21,4	146	10,4
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,2		0,4	3	1,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,6	0,1	31,7	131	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
Итого			710	24,3	19,5	100,7	681	22,2
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,6	17,5	2	208	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/15	0,2	0,1	15	60	0
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	3,8	1,5	25,7	131	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			390	16,9	22	65	524	0
Всего				52,3	47,4	245,9	1624	25,8