

МЕНЮ

11 марта 2025 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,8	8	27,5	206	0,5
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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
Итого			460	9,9	17,9	68,3	472	0,5
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	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, макаронные изделия высш. сорт)	200	6	7,3	14,5	149	3,9
2010	63	ТЕФТЕЛИ (свинина мясная, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, томатная паста, морковь, сахар песок, лавровый лист)	100/30	10,6	26,5	23,9	377	2,9
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	150	2,3	5,4	16	124	5,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
Итого			735	23,2	40	102,1	865	212,5
Полдник								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 9% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	1,3	6	22,7	150	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			350	1,5	6,1	37,7	210	0
Всего				35,1	64,1	218	1590	215