

МЕНЮ

12 марта 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,4	9,9	31,7	246	0,5
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	12,7	12,7	79,8	484	1,5
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	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)	200	5,5	8,3	7,6	129	10,2
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, лук репчатый, морковь)	55/30	15,1	9,9	3,7	183	11,6
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,6	5,9	38,5	222	0
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			690	28,4	24,7	104,8	777	21,8
Полдник								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОМЛЕТОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.))	120	18,7	16,4	7,7	254	0,4
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			400	25	20,9	70,7	570	0,4
Всего				66,6	58,4	265,2	1874	25,7