

МЕНЮ

20 февраля 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								
2010	37	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (кукуруза, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	5,6	3,8	24,9	156	1,3
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	9,7	13,7	65,7	422	1,3
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	74	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) (крупа перловая, вода питьевая, морковь, картофель, огурцы соленые, петрушка (зелень), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, соль йодированная)	200	13,7	12,9	10,7	216	5,6
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (свинина мясная, вода питьевая, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, соль йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, лавровый лист)	120/30	15	29,8	25,9	432	6,5
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота)	100	4,2	8,1	10,1	130	0
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			705	37,2	51,6	94,4	993	212,1
Полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 9% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные)	150	4,5	6,7	31,3	201	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			350	4,7	6,8	46,3	261	0,2
Всего				52,1	72,2	216,3	1719	215,6