

МЕНЮ

21 февраля 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	6,2	3,2	34	190	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	11,5	6	82,1	428	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								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории)	200	8,3	8,1	15,6	170	7,9
2010	59	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, чеснок, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	80	11,5	12	15,7	215	0,7
2008	323	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,7	4,7	49,6	259	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	50	0,6	1	3,8	27	1
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			735	29,3	26,4	139,7	914	9,6
Полдник								
2010	108	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, творог 9% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	100	7,3	3,6	44,9	242	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			300	7,5	3,7	59,9	302	0
Всего				48,8	36,2	291,6	1687	13,2