

МЕНЮ

24 мая 2024 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами) | 40 | 1,84 | 2,72 | 20,47 | 87,98 | 2,33 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 205 | 5,10 | 6,80 | 27,90 | 232,00 | 0,50 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| Итого | | | 431 | 6,94 | 9,52 | 56,77 | 353,98 | 2,83 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок прямого отжима персик) | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 4,30 |
| Итого | | | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 4,30 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое) | 50 | 0,78 | 2,84 | 3,92 | 44,69 | 1,86 |
| 2012 | 73 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель поздний, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности) | 200/10/5 | 5,70 | 7,50 | 13,10 | 121,20 | 5,30 |
| 2012 | 310 | СУФЛЕ КУРИНОЕ (грудки кур замороженные, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная) | 70 | 10,40 | 4,00 | 9,30 | 135,30 | 0,50 |
| 2012 | 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 150 | 4,00 | 3,40 | 19,40 | 121,80 | 0,00 |
| | ТК№047 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота) | 180 | 0,12 | 0,12 | 21,72 | 88,20 | 0,70 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 26 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
| | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами) | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | 0,00 |
| Итого | | | 716 | 24,58 | 18,81 | 90,94 | 628,19 | 8,36 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | ТК№015 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые) | 40 | 0,30 | 0,00 | 1,00 | 5,60 | 1,60 |
| 2012 | 276 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель поздний, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 150 | 17,50 | 16,50 | 16,90 | 216,30 | 8,60 |
| | ТК№044 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая) | 180 | 0,36 | 0,00 | 25,00 | 102,00 | 0,30 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 31 | 2,04 | 0,24 | 12,72 | 61,20 | 0,00 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая) | 50 | 3,80 | 7,10 | 24,80 | 169,30 | 0,00 |
| Итого | | | 451 | 24,00 | 23,84 | 80,42 | 554,40 | 10,50 |
| Всего | | | | 56,48 | 52,41 | 245,93 | 1 614,57 | 25,99 |

Повар

Дякина Г.Н.