

МЕНЮ

10 декабря 2024 г.

Сад (с 3х до 7) 10,5 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	5,60	7,76	24,40	190,60	0,52
2012	417	КАША ПШЕННАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,79	4,66	16,94	120,79	0,00
к/к	к/к	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,53	0,32	15,55	75,35	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (цикорий порошок, сахар песок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	200	1,65	1,82	27,15	131,67	0,21
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (цикорий порошок, сахар песок, вода питьевая)	180	0,11	0,00	6,56	26,62	0,12
Итого			820	12,71	18,69	90,64	582,43	0,85
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста, крупа перловая)	180	7,37	7,09	17,40	167,06	6,04
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	12,90	14,29	29,97	299,87	0,66
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,71	2,00	5,20	42,26	1,12
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗЮМОВЫЙ (сахар песок, виноград сушеный (изюм))	180	0,45	0,10	20,51	85,47	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	50	3,56	0,29	23,44	110,63	0,00
Итого			650	24,99	23,77	96,52	705,29	7,82
Полдник								
2008	471	ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, молоко сухое цельное 25% жирности, яйца куриные (шт.), говяжья печень)	80	19,64	7,02	38,02	309,50	9,87
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	170	0,06	0,00	9,81	39,42	0,01
Итого			250	19,70	7,02	47,83	348,92	9,88
Ужин								
2008	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ (рыба минтай неразделанный, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, картофель, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	21,64	12,62	20,48	282,52	6,30
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	170	0,08	0,00	9,88	40,22	0,39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб из ржаной муки)	50	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			420	24,37	12,97	47,32	404,32	6,69
Всего				82,17	62,85	292,11	2 087,96	35,24

инструктор по гигиене _____ Куртова С.А.

повар _____ Тикуш О.С. Иванчатенко А.В.