

МЕНЮ

9 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								
2012	173	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,34	7,35	26,56	193,61	0,52
2012	416	КАША МАННАЯ (аллергики) (крупа манная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	2,51	1,84	20,04	105,90	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	35	2,53	0,32	15,55	75,35	0,00
2012	393	ЧАЙ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	170	0,06	0,00	9,81	39,42	0,01
Итого			410	7,96	11,80	51,96	345,78	0,53
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН (мандарин)	45	0,36	0,09	3,36	17,02	17,02
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,22	0,22	5,39	25,85	5,50
Итого			145	0,58	0,31	8,75	42,87	22,52
Обед								
2008	100	СУП ЛАПША С КУРОЙ (лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная, лапша ролтон, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	180	6,38	7,79	10,41	137,61	0,70
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	12,73	17,57	7,62	240,70	27,61
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (сахар песок, вода питьевая, компот ананасовый, компот консервированный)	200	0,07	0,07	17,52	71,31	0,24
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	50	3,56	0,29	23,44	110,63	0,00
Итого			630	22,74	25,72	58,99	560,25	28,55
Полдник								
2008		ВАФЛИ С ФРУКТОВО - ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	200	5,47	6,04	8,88	113,26	1,01
2012	395	ЧАЙ (аллергики) (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	200	0,04	0,00	4,92	19,84	0,01
Итого			430	6,21	6,87	33,13	221,60	1,02
Ужин								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,88	6,58	24,01	171,38	11,41
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,80	4,40	0,20	61,06	0,00
2012		САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морская капуста)	60	0,58	3,89	0,50	39,37	0,71
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			470	11,99	15,22	51,55	393,61	12,51
Всего				49,48	59,92	204,38	1 564,11	65,13

инструктор по гигиене _____ Куртова С.А.

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