

МЕНЮ

11 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко сухое цельное 25% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	10,98	13,97	6,17	194,89	0,24
к/к	к/к	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,66	0,33	16,30	78,98	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	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон)	180	0,08	0,00	9,89	40,24	0,41
Итого			365	13,75	18,43	32,40	351,51	0,65
II Завтрак								
		ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (йогурт эрмигурт)	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, перец красный сладкий)	200	9,91	6,79	16,16	165,58	7,28
		БИГОС С ГОВЯДИНОЙ (капуста белокочанная, картофель, говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	170	16,01	20,85	24,15	349,59	27,47
2008	437	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (брусника, вода питьевая, сахар песок)	200	0,07	0,03	15,04	62,05	0,88
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	50	3,69	0,30	24,21	114,26	0,00
Итого			620	29,68	27,97	79,56	691,48	35,63
Полдник								
		СУШКА (сушки простые)	30	3,17	0,38	20,02	96,32	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	220	5,59	6,17	9,06	115,61	1,03
Итого			250	8,76	6,55	29,08	211,93	1,03
Ужин								
2008	257	ГУЛЯШ С ГОВЯДИНОЙ (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, говядина б/к, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	80	10,72	15,53	4,24	199,67	1,44
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	90	4,87	10,13	21,97	198,19	0,00
2008	57	ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ (перец красный сладкий)	30	0,28	0,00	1,07	5,67	22,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	200	0,06	0,00	9,81	39,42	0,01
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб из ржаной муки)	50	2,79	0,37	17,85	85,89	0,00
2008		МАНДАРИН (мандарин)	100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96
Итого			550	19,52	26,23	62,43	566,80	61,91
Всего				71,71	79,18	203,47	1 821,72	99,22

инструктор по гигиене _____ Куртова С.А.

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