

МЕНЮ

3 декабря 2024 г.

Сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	012	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,42	6,97	10,10	69,69	0,00
2008	004 А	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	033	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
2008	033 А	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,05	4,30	26,20	151,56	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (аллергики) (груша, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,11	8,44	35,76	0,72
Итого			435	14,49	19,07	47,80	373,59	1,60
II Завтрак								
2008	079	СОК (сок прямого отжима)	180	0,00	0,00	18,00	72,00	0,00
	0100 А	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			180	0,00	0,00	18,00	72,00	0,00
Обед								
	061	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	49	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2012	087	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка филе, петрушка (зелень))	200/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00	6,80
2008	0106 А	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	250/15	5,00	6,34	13,41	130,95	6,63
2012	020	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	200	19,11	20,79	21,78	351,45	18,51
		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	3,03	5,29	31,95	187,37	0,00
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (аллергики) (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50/50	13,47	6,75	3,44	144,14	9,82
2008	048	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			674	26,91	27,08	68,98	657,85	102,31
Полдник								
2012	072	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	8,30	0,46	0,30	144,40	0,90
	072 А	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (аллергики) (рыба треска филе, лук репчатый)	70	13,14	0,58	0,33	58,03	0,16
	0103 А	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,66	12,58	0,22	172,39	0,11
2008	066	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,70	4,60	17,50	119,40	9,00
2008	0102 А	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	2,31	5,32	18,82	132,48	9,52
	039	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,12	0,12	21,72	88,20	1,40
	092 А	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,89	0,73	12,99	66,19	0,00
2008	008	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	4,83	1,59	33,91	169,15	0,10
2008	0100 А	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,77	46,87	9,97
Итого			455	17,84	7,50	86,42	587,34	11,40
Всего				59,24	53,65	221,20	1 690,78	115,31