

МЕНЮ
24 сентября 2024 г.
Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, * молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,37	2,46	25,40	136,47	0,50
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (* крупа рисовая, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	200/5	1,75	5,00	23,16	139,71	0,00
1996	642 ТТК	* КАКАО - НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ, С МОЛОКОМ (* какао - напиток с витаминами, вода питьевая, * молоко пастер 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,80	2,97	14,56	99,82	9,15
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	5,85	24,18	0,04
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	44	3,36	1,18	23,50	120,11	0,00
Итого			424	11,53	6,61	63,46	356,40	9,65
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	173	4,49	4,32	19,00	133,03	1,21
1996	табл № 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	170	0,68	0,51	17,51	79,90	8,50
Итого			173	4,49	4,32	19,00	133,03	1,21
Обед								
1996	75	ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * лимонная кислота, * томатная паста, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,68	3,47	4,04	50,46	1,36
1996	75	* ИКРА МОРКОВНАЯ БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	55	0,65	3,94	4,44	56,28	1,19
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокачанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * полуфабрикаты говяд. дл.)	200	2,81	4,69	8,66	90,00	6,77
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* капуста белокачанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная)	200/5	1,46	4,08	8,32	76,00	7,24
1996	401	* ГУЛЯШ (* полуфабрикаты говяд. дл., * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная)	35/35	9,18	8,03	1,96	128,12	0,52
1996	401	* ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ, БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* полуфабрикаты говяд. дл., * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, вода питьевая, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная)	35/35	9,12	7,86	1,90	126,22	0,27
1996	273 469	* СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	130	4,10	4,33	28,36	168,37	0,00
1996	469	* СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	130	3,69	5,24	25,61	163,88	0,00
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., * сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	23,67	93,93	0,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергики) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	150	0,06	0,10	4,72	20,91	1,20
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	16	1,26	0,44	8,81	45,03	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб ржаной тс 0,65)	38	2,52	0,42	17,02	78,63	0,00
Итого			654	20,55	21,38	92,52	654,54	8,65
Полдник								
1996	297 ТТК	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * яйца куриные (шт.), * ванилин, * мука пшеничная высш. сорт, * сметана 15% жирности, * повидло)	150/10	16,41	12,02	41,12	337,82	0,25
1996	286	* ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ (аллергики) (* капуста белокачанная, * морковь, * картофель, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированное, * крахмал картофельный, * крупа манная, * сахар пшеничный, * соль йодированная)	160	5,14	18,04	31,04	306,64	14,32
1996	627 628 629	* ЧАЙ С САХАРОМ И С ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, * сахар песок, * лимон, вода питьевая)	150/7	0,22	0,01	5,08	22,50	1,18
1996	627 628 629	* ЧАЙ С САХАРОМ БЕЗ ЛИМОНА (аллергики) (* чай черный байховый, * сахар песок, вода питьевая)	150	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
Итого			317	16,63	12,03	46,20	360,32	1,43
Всего				53,20	44,34	221,18	1 504,29	20,94