

МЕНЮ
20 июня 2024 г.
Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,26	0,00
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (* полуфабр. свинина лопатка д/п, * соль йодированная, * морковь, * лук репчатый)	20	5,07	5,74	0,12	95,30	0,05
1996	162	* СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (* молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, * крупа рисовая, **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * соль йодированная)	180	3,38	3,30	13,99	96,81	0,47
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 С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,79	3,81	14,28	110,76	0,70
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
1996		* БАТОНЧИК К ЧАЮ (* батончик к чаю)	31	2,00	1,48	14,84	88,66	0,00
Итого			431	15,13	13,08	43,38	357,49	1,17
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	20,80
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	130	0,52	0,39	13,39	61,10	6,50
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витошка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	50	0,19	0,00	1,01	4,83	0,04
Итого			180	0,52	0,52	17,59	80,60	25,80
Обед								
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	70	1,32	4,88	7,20	78,93	3,00
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * соль йодированная)	70	1,09	4,96	6,84	77,18	1,96
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ, С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * рыба минтай потрошёная обезглавленная, * петрушка сушеная)	200/32	8,16	2,63	15,82	119,98	5,59
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (* полуфабр. свинина лопатка д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, * соль йодированная)	200	12,99	19,15	22,40	359,37	11,20
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ (аллергики) (* полуфабр. свинина лопатка д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	205	12,93	21,57	22,88	382,94	11,29
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* полуфабр. говяд. д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	200	13,31	13,56	22,39	278,67	11,20
1996	588	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,50	0,03	9,01	38,74	0,16
1996		* БАТОНЧИК К ЧАЮ (* батончик к чаю)	16	1,06	0,79	7,89	47,15	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,97	78,36	0,00
Итого			706	26,54	27,90	79,29	722,53	19,95
Полдник								
1996	701 686 416	* КОТЛЕТА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр. свинина лопатка д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2.5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.))	100	11,55	12,69	36,39	331,54	0,24
1996	701	* КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ БЕЗ ЯЙЦА, МОЛОКА (аллергики) (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр. свинина лопатка д/п, * батон нарезной йодированный, * лук репчатый, * сухари панировочные)	100	11,18	15,08	37,66	356,77	0,20
1996	701 685 416	* КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ (аллергики) (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр. говяд. д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2.5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.))	100	11,88	9,63	37,46	291,33	0,24
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00
Итого			300	11,55	12,69	59,39	423,54	12,24
Всего				53,74	54,19	199,65	1 584,16	59,16