

МЕНЮ
28 июня 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								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр костромской)	24	5,97	6,23	0,00	83,19	0,71
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (* полуфабрикат свиные лопатки дл., * соль йодированная, * морковь, * лук репчатый)	25	6,23	7,06	0,12	116,96	0,05
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер 2,5% жирности, * масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,83	13,58	1,97	173,24	0,16
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (* пшено, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	180/10	2,31	10,54	16,98	169,52	0,00
1996	Таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	50	0,35	0,05	1,24	6,94	4,96
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	185	0,17	0,00	5,07	21,00	0,04
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ (* хлеб круглый пшеничный 2 сорт)	18	1,37	0,18	9,41	45,54	0,00
Итого			382	18,69	20,04	17,69	329,91	5,87
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (* молоко пастер 2,5% жирности)	183	5,60	4,66	8,76	98,80	1,00
1996	Таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груши)	185	0,74	0,56	19,06	86,95	9,25
Итого			183	5,60	4,66	8,76	98,80	1,00
Обед								
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * бройлеры цыпленка постр. 1 категории, * петрушка сушеная)	200/12	4,56	6,06	9,66	111,98	11,35
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ, БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабрикат свиные лопатки дл., * петрушка сушеная)	200/10	4,15	4,94	8,96	108,60	11,24
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (* полуфабрикат говяд. дл., * полуфабрикат свиные лопатки дл., * лук репчатый, * хлеб круглый пшеничный 2 сорт, * молоко пастер 2,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированное, * сухари панировочные, * соль йодированная)	70	10,12	12,79	10,69	229,47	0,33
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ БЕЗ МОЛОКА (аллергики) (* полуфабрикат говяд. дл., * полуфабрикат свиные лопатки дл., * хлеб круглый пшеничный 2 сорт, вода питьевая, * лук репчатый, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	70	9,61	13,28	9,03	224,74	0,27
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабрикат говяд. дл., * хлеб круглый пшеничный 2 сорт, * молоко пастер 2,5% жирности, * лук репчатый, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	70	10,32	9,53	10,62	179,56	0,33
1996	553	* СОУС СМЕТАННЫЙ (* сметана 15% жирности, * соль йодированная, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	40	0,70	2,91	2,07	37,33	0,02
1996	537	* СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (аллергики) (вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная)	40	0,20	1,96	1,37	23,92	0,00
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	130	7,60	5,01	39,54	235,58	0,00
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	130	7,49	6,30	39,18	245,27	0,00
1996	Таб№ 24	* ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* томаты парниковые)	17	0,19	0,03	0,66	4,16	4,33
1996	Таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	20	0,14	0,02	0,49	2,77	1,98
1997	773 ТТК	* НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,39	0,16	10,38	51,91	52,00
1996	627 628 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		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб зерновой 1с 0,65)	40	2,61	0,44	17,65	81,53	0,00
Итого			689	26,17	27,40	90,65	751,96	68,03
Полдник								
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (* рыба минтай потрошенная обезглавленная, * хлеб круглый пшеничный 2 сорт, вода питьевая, * масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	50	7,13	2,20	4,61	67,15	0,30
2004	389	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (* рыба минтай потрошенная обезглавленная, * хлеб круглый пшеничный 2 сорт, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	50	7,25	1,44	5,07	62,72	0,30
2008		* ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	78	3,13	21,89	50,82	414,41	0,00
2010	80	* ОВОЩНОЕ ПЮРЕ (аллергики) (* после овощей сады придонья)	120	0,00	0,00	5,40	24,00	1,92
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,12	0,00	0,02	0,57	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ (* хлеб круглый пшеничный 2 сорт)	12	0,91	0,12	6,28	30,36	0,00
Итого			290	11,29	24,21	61,73	512,49	0,32
Всего			689	61,75	76,31	178,83	1 693,16	75,22