

МЕНЮ

3 декабря 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								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,40	2,49	25,44	136,98	0,50
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергии) (* 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	3,83	3,00	14,61	100,34	9,16
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	9,72	39,66	0,04
1996	628 ТТК	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	43	3,33	1,17	23,28	118,98	0,00
Итого			423	11,56	6,66	63,33	356,30	9,66
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	212	3,18	1,06	44,48	203,36	21,18
Итого			212	3,18	1,06	44,48	203,36	21,18
Обед								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	50	0,69	2,96	4,05	45,52	1,90
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (аллергии) (* огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	50	0,35	3,05	1,24	33,90	4,95
1996	ТТК	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (* картофель, * яйца куриные (шт.), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная)	200	2,95	3,22	15,46	102,81	7,71
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная)	200	2,03	2,32	15,67	91,96	8,38
2004	505,99	* КНЕЛИ ИЗ КУР(ПАРОВЫЕ) (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * масло сливочное традиционное, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	50	11,96	5,43	3,15	109,31	0,44
2004	505,99	* КНЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ(ПАРОВЫЕ) (аллергии) (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло сливочное традиционное, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	50	11,68	5,51	2,67	107,02	0,38
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	150	3,42	5,06	19,73	138,21	9,22
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ БЕЗ МОЛОКА, С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергии) (* картофель, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	150	2,17	5,29	17,71	127,25	8,96
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,28	0,04	9,61	40,51	0,14
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (аллергии) (* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок)	150	0,22	0,07	7,52	32,57	0,12
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,99	0,33	13,45	62,13	0,00
Итого			630	21,29	17,04	65,45	498,49	19,41
Полдник								
2016	252	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * морковь, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * повидло)	160/10	13,82	11,92	43,61	335,75	0,98
2012	409	* ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ С СОУСОМ БЕЛЫМ (аллергии) (* морковь, вода питьевая, * крупа манная, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * мука пшеничная высш. сорт)	175/50	2,15	9,90	13,46	152,31	1,36
1996	627 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,16	0,00	0,03	0,77	0,03
Итого			350	13,98	11,92	43,64	336,52	1,01
Всего				50,01	36,68	216,90	1 394,67	51,26