

МЕНЮ

11 декабря 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,53	3,00	23,37	139,31	0,50
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (* пшено, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	180/5	2,31	5,40	16,98	123,22	0,00
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,03	3,25	15,67	107,68	0,70
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
1997	1	* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной, * масло сливочное традиционное)	38/5	2,95	5,32	19,04	136,51	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергики) (* батон нарезной)	40	3,08	1,16	20,04	103,60	0,00
Итого			403	12,51	11,57	58,08	383,50	1,20
II Завтрак								
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			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
1996	193 ТТК	* СВЕКСЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (* свекла, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * томатная паста, вода питьевая, * соль йодированная, * лимонная кислота, * бройлеры цыпленка потр. 1 категории, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	200/20	6,06	8,45	12,92	152,14	5,85
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ, БЕЗ СМЕТАНЫ, ТОМАТА (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр. свинина окорок д/п)	200/20	6,43	9,71	7,09	142,69	10,00
1996	324 ТТК	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (* рыба минтай филе, * батон нарезной, вода питьевая, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	80	11,79	4,84	11,22	137,62	0,10
2008	307	* ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергики) (* бройлеры цыпленка потр. 1 категории, * лук репчатый, * соль йодированная)	60	13,45	11,75	0,21	160,30	0,80
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	150	3,26	9,10	23,73	190,31	12,00
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	150	3,01	12,19	23,08	214,65	11,41
1996	таб№ 24	* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (* кукуруза консервы)	10	0,18	0,00	1,01	4,60	0,38
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	20	0,14	0,02	0,50	2,77	1,98
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок, аскорбиновая кислота)	180	0,34	0,05	11,74	49,42	20,16
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (аллергики) (* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок)	180	0,24	0,08	8,57	37,00	0,13
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,49	0,41	16,81	77,66	0,00
Итого			678	24,12	22,85	77,43	611,75	38,49
Полдник								
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (* говяжья печень, * крупа рисовая, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная)	50	6,54	2,59	7,46	78,10	4,64
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ, БЕЗ ЯЙЦА (аллергики) (* говяжья печень, * крупа рисовая, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * крахмал картофельный, * соль йодированная)	50	6,09	3,14	7,84	83,00	4,66
1986	106	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,98	2,50	28,80	153,63	0,00
2016	106	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ БЕЗ ЯЙЦА (аллергики) (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая)	55	3,93	6,25	29,92	191,66	0,00
1996	645	* КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ (* коктейль молочный)	150	4,06	3,76	21,81	112,83	0,75
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергики) (* сахар песок, * смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * лимонная кислота)	150	0,05	0,08	3,07	13,75	0,90
Итого			250	14,58	8,85	58,07	344,56	5,39
Всего				51,21	43,27	216,58	1 431,81	57,08