

МЕНЮ

14 марта 2025 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	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,84	13,20	1,99	169,96	0,16
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* пшено, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	180/5	2,31	5,40	16,98	123,22	0,00
1996	630 ТТК	* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,27	2,59	12,64	86,66	0,59
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	5,85	24,18	0,04
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	34	2,61	0,91	18,23	93,17	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергии) (* батон нарезной йодированный)	39	3,00	1,05	20,98	107,25	0,00
Итого			339	16,72	16,70	32,86	349,79	0,75
II Завтрак								
1996	645	* КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ (* коктейль молочный)	227	6,14	5,68	32,96	170,50	1,14
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00
Итого			227	6,14	5,68	32,96	170,50	1,14
Обед								
1996	62	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (* капуста белокочанная, * морковь, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * лимонная кислота, * соль йодированная)	50	0,76	2,48	4,57	43,95	7,23
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ (* картофель, * крупа рисовая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная)	200	1,64	2,22	13,67	80,71	5,32
2003	210 ТТК	* РАГУ С КУРОЙ (* филе грудки цб, * масло подсолнечное рафинированное, * картофель, * лук репчатый, * морковь, * капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	150/30	12,72	12,62	19,12	241,87	15,53
2003	210 ТТК	* РАГУ СО СВИНИНОЙ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, БЕЗ ТОМАТА (аллергии) (* полуфабр. свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * картофель, * лук репчатый, * морковь, * капуста белокочанная, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	150/30	10,48	23,49	19,30	332,54	14,48
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,50	0,03	9,01	38,76	0,16
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	39	2,59	0,43	17,48	80,75	0,00
Итого			619	18,21	17,78	63,85	486,04	28,24
Полдник								
1996	425	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	40	7,24	6,95	5,65	114,52	5,07
1996	425	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	40	7,19	7,37	5,63	118,09	5,05
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (* печенье сахарное мука высш.сорт)	67	5,04	6,58	49,95	279,99	0,00
2016	106	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (аллергии) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая)	50	3,76	4,79	28,74	173,07	0,00
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРОМ (* чай черный байховый, * сахар песок, вода питьевая)	150	0,16	0,00	4,87	20,12	0,03
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 (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	50	0,10	0,00	1,48	6,30	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	17	1,34	0,47	9,39	48,00	0,00
Итого			324	13,78	14,00	74,71	482,13	10,10
Всего				54,85	54,16	204,38	1 488,46	40,23