

МЕНЮ

14 апреля 2025 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,04	3,51	18,80	126,58	0,52
1996	642 ТТК	* КАКАО - НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ, С МОЛОКОМ (* какао - напиток с витаминами, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,81	2,99	14,58	100,10	9,16
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	5,85	24,18	0,04
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	32/5	2,51	4,49	17,29	121,10	0,00
Итого			417	11,36	10,99	50,67	347,78	9,68
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
к/к	к/к	* САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (* морковь, * яблоки, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное)	60	0,57	5,09	4,65	67,58	1,70
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, С МЯСОМ (* картофель, * фасоль, зерно, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр. свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/15	8,00	6,68	14,94	154,10	5,04
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, С ФИЛЕ КУРИНЫМ (аллергики) (* картофель, * фасоль, зерно, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * филе грудки цб, * петрушка сушеная)	200/15	8,71	2,99	14,88	122,95	5,25
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (* полуфабр. говяд. д/п, * батон нарезной йодированный, * полуфабр. свинина окорок д/п, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * томатная паста, * соль йодированная)	80/50	12,23	13,80	10,87	218,24	0,56
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (аллергики) (* полуфабр. говяд. д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * томатная паста, * соль йодированная)	80/50	13,41	8,33	10,95	172,83	0,56
1996	463та бл4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, вода питьевая)	130	3,13	3,49	34,17	172,04	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (* огурцы соленые)	12	0,33	0,00	0,36	1,43	0,62
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	30	0,21	0,03	0,74	4,16	2,97
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,34	0,05	11,76	49,49	0,16
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	15	1,16	0,41	8,07	41,25	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,93	78,20	0,00
Итого			780	28,27	29,94	101,75	782,33	8,08
Полдник								
1996	685 695 734	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * дрожжи, * творог 5,0% жирности, * ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	100	10,89	5,34	47,03	279,90	0,17
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5% жирности)	153	3,98	3,82	16,83	117,79	1,07
Итого			253	14,87	9,16	63,86	397,69	1,24
Всего				54,50	50,09	239,28	1 619,80	31,00