

МЕНЮ
16 декабря 2024 г.
Сад 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, 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	5,06	3,52	18,85	126,86	0,52
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергии) (* овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	180/10	2,39	10,89	15,86	170,97	0,00
1997	763 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,03	3,25	15,67	107,66	0,70
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* 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 сладко-сливочное несоленое)	36/5	2,81	4,67	18,00	125,78	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергии) (* батон нарезной)	40	3,08	1,16	20,04	103,60	0,00
Итого			401	11,90	11,44	52,52	360,30	1,22
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00
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
Итого			250	0,00	0,00	27,85	111,50	17,00
Обед								
1996	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ,СО СМЕТАНОЙ (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/10	4,78	5,96	13,51	126,08	5,43
1996	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ,СО СМЕТАНОЙ (аллергии) (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	200/15	6,57	4,90	13,11	121,55	5,46
1996	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СВИНИНОЙ, БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергии) (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/10	5,21	7,21	17,64	155,68	6,20
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (* рыба горбуша филе, * рыба минтай филе, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	75	13,03	11,06	5,82	174,52	0,84
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ (аллергии) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	50	6,61	10,02	8,65	151,11	0,28
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗ МОЛОКА,ЯЙЦА (аллергии) (*рыба минтай филе, * лук репчатый, вода питьевая, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	80	14,34	8,49	6,17	161,40	0,78
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	160	3,67	4,91	21,07	143,13	9,83
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ БЕЗ МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергии) (* картофель, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	160	2,31	5,32	18,82	132,48	9,52
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	15	0,17	0,03	0,58	3,64	3,79
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергии) (* огурцы парниковые)	15	0,10	0,01	0,37	2,07	1,48
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	14	0,10	0,01	0,36	2,01	1,44
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,16	0,00	4,87	20,12	0,03
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	15	1,18	0,44	7,68	39,70	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	40	2,65	0,44	17,91	82,74	0,00
Итого			709	25,74	22,85	71,80	591,94	21,36
Полдник								
2016	102	*КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированное, * разрыхлитель теста)	75	4,89	8,92	49,93	299,63	0,04
2017	124	*КОРЖИКИ БЕЗМОЛОЧНЫЕ БЕЗ ЯЙЦА,МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергии) (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	75	4,20	12,08	49,09	321,99	0,00
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	183	5,50	5,87	7,33	104,49	1,28
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (аллергии) (* слива сушеная (чернослив), * сахар песок, вода питьевая)	180	0,27	0,08	8,63	37,54	0,14
Итого			258	10,39	14,79	57,26	404,12	1,32
Всего				48,03	49,08	209,43	1 467,86	40,90