

МЕНЮ
17 марта 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	5,10	3,55	18,91	127,69	0,53
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ(аллергики) (* овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	180/10	2,39	10,89	15,86	170,97	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	3,87	3,02	14,67	101,07	9,16
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	5,37	22,25	0,04
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	32/8	2,54	6,58	17,33	140,23	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергики) (* батон нарезной йодированный)	40	3,08	1,08	21,52	110,00	0,00
Итого			420	11,51	13,15	50,91	368,99	9,69
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								
к/к	к/к	* САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (* морковь, * яблоки, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное)	60	0,57	5,09	4,65	67,57	1,70
к/к	к/к	* САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ГРУШЕЙ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (аллергики) (* морковь, * груша, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное)	60	0,58	5,08	5,16	69,33	1,10
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ФИЛЕ КУРИНЫМ (* картофель, * фасоль, зерно, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * филе грудки цб)	200/16	8,95	3,02	14,92	124,38	5,21
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ (аллергики) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр. свинина окорок д/л)	200/16	6,06	6,92	15,53	149,38	8,30
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (* полуфабр.говяд. д/л, * батон нарезной йодированный, * полуфабр. свинина окорок д/л, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * томатная паста, * соль йодированная)	80/50	11,94	14,23	10,80	220,64	0,49
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА В СОУСЕ БЕЗ СМЕТАНЫ, ТОМАТА (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/л, * полуфабр. свинина окорок д/л, * батон нарезной йодированный, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная)	80/50	10,94	12,70	9,18	196,42	0,00
2004	481	* ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/л, * 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	12,69	7,97	10,82	166,21	0,49
1996	463та бл4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая , **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, вода питьевая)	130	3,14	3,44	34,17	171,58	0,00
1996	463 табл4	* РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* крупа рисовая , вода питьевая, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	130	3,09	5,11	34,11	186,16	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (* огурцы соленые)	11	0,30	0,00	0,32	1,29	0,56
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	10	0,07	0,01	0,25	1,39	0,99
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ, ИЗЮМА (* сухофрукты (смесь), * виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,31	0,05	12,05	50,54	0,10
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (аллергики) (* виноград сушеный (изюм), * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,24	0,06	8,96	37,72	0,00
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	16,96	78,32	0,00
Итого			780	28,88	26,66	101,94	755,57	8,06
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	10,81	5,30	47,04	279,17	0,18
1996	665 695 735	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ГРУШАМИ, БЕЗ ЯЙЦА(аллергики) (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * груша)	75	4,15	9,26	38,44	254,09	0,60
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	160	4,16	4,00	17,59	123,12	1,12
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Итого			260	14,97	9,30	64,63	402,29	1,30
Всего				55,36	49,11	240,48	1 618,85	31,05