

# МЕНЮ

1 ноября 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,72	2,61	20,41	123,89	0,52
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (вода питьевая, * сахар песок, * кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности)	185	4,18	3,37	16,17	111,34	0,72
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	30/9	2,34	8,32	16,05	149,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>11,24</b>	<b>14,30</b>	<b>52,63</b>	<b>385,15</b>	<b>1,24</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		* МАНДАРИН (* мандарин)	137	1,10	0,27	10,27	52,05	52,05
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (аллергики) (* яблоки)	137	0,55	0,55	13,43	64,39	21,92
<b>Итого</b>			<b>137</b>	<b>1,10</b>	<b>0,27</b>	<b>10,27</b>	<b>52,05</b>	<b>52,05</b>
<b>Обед</b>								
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	200/37	9,47	8,84	12,27	167,68	0,90
1996	300	РЫБА МИНТАЙ (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (* соль йодированная, * морковь, * лук репчатый, * рыба минтай филе)	100	23,06	1,08	0,56	111,69	0,46
2008	307	* ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергики) (* бройлеры цыплята потр. 1 категории, * лук репчатый, * соль йодированная)	65	14,57	12,72	0,21	173,56	0,86
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	85	1,94	2,73	11,19	77,06	5,22
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, * морковь, * лук репчатый, * мука пшеничная высш.сорт, * томатная паста, * сахар песок, * соль йодированная, * масло сливочное традиционное)	65	1,54	1,99	6,46	50,72	13,88
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* капуста белокочанная, * лук репчатый, * сахар песок, * мука пшеничная высш.сорт, * масло сливочное традиционное, * морковь, * соль йодированная)	65	1,46	2,50	6,35	54,39	13,12
1996	таб№ 24	* ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (* томаты парниковые)	68	0,75	0,14	2,59	16,37	17,05
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	69	0,48	0,07	1,73	9,70	6,93
1997	773 ТТК	* НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, * сахар песок, вода питьевая)	180	0,30	0,13	6,22	32,87	40,00
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (аллергики) (* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,24	0,08	8,08	35,06	0,13
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	30	2,22	0,78	15,50	79,25	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,49	0,41	16,81	77,66	0,00
<b>Итого</b>			<b>803</b>	<b>41,77</b>	<b>16,10</b>	<b>71,60</b>	<b>613,30</b>	<b>77,51</b>
<b>Полдник</b>								
2008	14	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр российский)	10	2,47	2,68	0,00	35,74	0,07
2010	107	* БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» (* мука пшеничная высш.сорт, * масло сливочное традиционное, * сахар песок, * виноград сушеный (изюм), * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,87	2,79	29,02	156,76	0,00
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА, С ЛИМОНОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок, * лимон)	200/7	0,23	0,01	5,57	24,47	1,16
1996	627 628 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
<b>Итого</b>			<b>267</b>	<b>6,57</b>	<b>5,48</b>	<b>34,59</b>	<b>216,97</b>	<b>1,23</b>
<b>Всего</b>				<b>60,68</b>	<b>36,15</b>	<b>169,09</b>	<b>1 267,47</b>	<b>132,03</b>