

МЕНЮ

20 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,73	2,61	20,40	123,90	0,52
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергии) (* крупа кукурузная, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/10	1,99	9,98	20,92	181,92	0,00
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * кофеинный напиток)	185	4,18	3,38	16,19	111,48	0,72
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	185	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	30/5	2,36	4,53	16,21	116,46	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергии) (* батон нарезной йодированный)	35	2,70	0,95	18,83	96,25	0,00
Итого			400	11,27	10,52	52,80	351,84	1,24
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	104	0,42	0,42	10,19	48,88	16,64
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	104	0,42	0,31	10,71	48,88	5,20
Итого			104	0,42	0,42	10,19	48,88	16,64
Обед								
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыпята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	200/35	9,11	8,52	12,25	163,26	0,90
1996	148	* СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ СО СВИНИНОЙ (аллергии) (* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, вода питьевая, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/35	10,95	13,97	15,17	232,73	1,10
1996	300	РЫБА ГОРБУША (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (* рыба горбуша филе, * лук репчатый, * морковь, * соль йодированная)	80	18,51	5,73	0,44	128,21	0,52
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	85	1,97	2,70	11,22	77,01	5,22
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ БЕЗ МОЛОКА, С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергии) (* картофель, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	90	1,28	3,16	10,44	75,46	5,28
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (* капуста белокочанная, * морковь, * лук репчатый, * мука пшеничная высш.сорт, * томатная паста, * сахар песок, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	65	1,59	1,98	6,56	51,15	13,97
1996	482	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, БЕЗ ТОМАТА (аллергии) (* капуста белокочанная, * лук репчатый, * сахар песок, * мука пшеничная высш.сорт, * масло подсолнечное рафинированое, * морковь, * соль йодированная)	65	1,50	2,53	6,47	55,32	13,83
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	57	0,40	0,06	1,43	7,98	5,70
1997	773 ТТК	* НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (* шиповник сухой, * сахар песок, вода питьевая)	180	0,30	0,13	6,17	32,61	39,73
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (аллергии) (* сушеные абрикосы без косточки (курага), * сахар песок, вода питьевая, * лимонная кислота)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	30	2,24	0,79	15,66	80,03	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	35	2,31	0,39	15,63	72,20	0,00
Итого			767	36,43	20,30	69,36	612,45	66,04
Полдник								
2010	107	* БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» (* мука пшеничная высш.сорт, **масло сладко-сливочное несоленое, * сахар песок, * виноград сушеный (изюм), * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированое)	50	3,87	2,77	28,93	156,14	0,00
2016	113	* БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, БЕЗ ЯЙЦА (аллергии) (* мука пшеничная высш.сорт, * масло подсолнечное рафинированое, * сахар песок, * виноград сушеный (изюм), * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая)	55	3,78	5,27	29,83	181,91	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	5,56	24,35	1,10
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	5,37	22,25	0,04
Итого			257	4,10	2,78	34,49	180,49	1,10
Всего				52,22	34,02	166,84	1 193,66	85,02