

МЕНЮ

20 мая 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,41	2,50	25,45	137,12	0,50
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (* крупа рисовая, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	200/5	1,75	5,00	23,16	139,71	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	3,83	3,00	14,62	100,47	9,16
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	9,72	39,66	0,04
1996	628 ТТК	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	50	3,82	1,34	26,71	136,55	0,00
Итого			430	12,06	6,84	66,78	374,14	9,66
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	129	0,51	0,51	12,61	60,49	20,59
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	6,00
Итого			129	0,51	0,51	12,61	60,49	20,59
Обед								
2008	50	* САЛАТ "СВЕКОЛКА" (* свекла, * сушеные абрикосы без косточки (курага), * виноград сушеный (изюм), * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	40	0,74	1,46	5,96	40,01	1,55
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (аллергики) (* огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	55	0,35	3,05	1,24	33,90	4,95
1996	ТТК	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (* картофель, * яйца куриные (шт.), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная)	200	2,95	3,22	15,46	102,84	7,70
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(аллергики) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная)	200/2	2,02	2,32	15,53	91,29	8,30
2004	505 99	* КНЕЛИ ИЗ КУР(ПАРОВЫЕ) (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	60	14,41	6,22	3,91	129,40	0,54
2004	505 99	* КНЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергики) (* полуфабр.свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	60	9,26	14,05	3,13	177,44	0,00
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	140	3,21	4,28	18,45	125,19	8,60
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ БЕЗ МОЛОКА, С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (* картофель, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	145	2,10	4,30	17,07	115,55	8,64
1996	588 ТТК	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,28	0,04	9,61	40,51	0,14
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (аллергики) (* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок)	150	0,22	0,07	7,52	32,57	0,12
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	42	2,74	0,46	18,53	85,60	0,00
Итого			632	24,33	15,68	71,92	523,55	18,53
Полдник								
2016	252	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * морковь, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло подсолнечное рафинированное, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * повидло)	170/10	14,91	12,70	46,33	358,04	1,02
2012	409	* ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ С СОУСОМ БЕЛЫМ (аллергики) (* морковь, вода питьевая, * крупа манная, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * мука пшеничная высш. сорт)	175/50	2,16	9,90	13,48	152,39	1,36
1996	627 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,16	0,00	0,03	0,77	0,03
Итого			360	15,07	12,70	46,36	358,81	1,05
Всего				51,97	35,73	197,67	1 316,99	49,83