

МЕНЮ

20 ноября 2024 г.
Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1996	255	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * молоко пастер. 2.5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	180	8,02	3,34	35,15	203,91	0,50
1996	463 таб№ 4	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	180/6	9,99	7,73	52,26	321,32	0,00
1996	627	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	185	0,16	0,00	4,97	20,51	0,03
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	33	2,57	0,90	17,97	91,86	0,00
Итого			398	10,75	4,24	58,09	316,28	0,53
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	203	3,05	1,02	42,68	195,13	20,33
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витошка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
1996	627 628 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			253	3,05	1,02	47,53	214,63	25,33
Обед								
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (* огурцы парниковые, * томаты парниковые, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	60	0,50	6,07	1,77	64,76	10,26
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (аллергии) (* огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	65	0,42	6,05	1,48	62,25	5,94
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * рыба минтай потрошённая обезглавленная)	200/20	5,72	2,53	15,40	107,63	7,87
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ (аллергии) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр. свинина окорок д/п)	200/20	6,94	7,90	15,67	162,50	8,38
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (* полуфабр. свинина окорок д/п, * капуста белокочанная, * крупа рисовая, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	180	14,54	24,87	12,91	335,17	18,22
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ БЕЗ ЯЙЦА (аллергии) (* полуфабр. свинина окорок д/п, * капуста белокочанная, * крупа рисовая, * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	185	13,98	24,50	13,15	330,56	20,09
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии) (* полуфабр. говяд. д/п, * капуста белокочанная, * крупа рисовая, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	180	16,42	16,11	12,90	262,07	18,29
1996	528	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (* масло сливочное традиционное, * мука пшеничная высш. сорт, * томатная паста, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * соль йодированная)	45	0,39	0,98	3,10	22,88	0,33
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергии) (вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная)	50	0,25	2,46	1,72	29,91	0,00
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,27	0,08	11,53	49,15	0,14
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	24	1,84	0,64	12,84	65,62	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,52	0,42	17,02	78,62	0,00
Итого			747	25,78	35,59	74,57	723,83	36,82
Полдник								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	15	3,75	4,05	0,00	50,99	0,10
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергии) (* полуфабр. свинина окорок д/п, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная)	15	3,77	4,27	0,13	54,60	0,06
1996	685 687 ТТК	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (* мука пшеничная высш. сорт, * масло сливочное традиционное, * сахар песок, * дрожжи, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * молоко пастер. 2.5% жирности, * молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированное)	75	7,30	7,62	45,29	278,32	0,15
1996	685 687	* ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ГРУШЕЙ, БЕЗ ЯЙЦА (аллергии) (* мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * дрожжи, * заменитель яйца, * соль йодированная, * груша)	75	4,21	8,36	41,54	258,77	0,90
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	171	5,27	4,38	8,25	93,00	0,94
1996	588, ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (аллергии) (* сушеные абрикосы без косточки (курага), * сахар песок, вода питьевая)	150	0,50	0,03	6,89	30,24	0,16
Итого			261	16,32	16,05	53,54	422,31	1,19
Всего				55,90	56,90	233,73	1 677,05	63,87