

МЕНЮ

21 октября 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		
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	5,08	3,52	18,86	127,15	0,52
1997	763 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,06	3,28	15,73	108,27	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	35/5	2,73	5,19	18,87	134,72	0,00
Итого			400	11,87	11,99	53,46	370,14	1,22
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
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 (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	50	0,19	0,00	1,01	4,83	0,04
Итого			250	0,00	0,00	27,85	111,50	17,00
Обед								
2016	54	* ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) (* икра из кабачков консервированная (для детского питания))	40	0,00	2,63	2,63	33,85	1,08
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	40	0,28	0,04	0,99	5,54	3,96
1996	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр. свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/15	5,81	7,18	13,40	141,11	5,36
1996	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ (аллергики) (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр. говяд. д/п, * петрушка сушеная)	200/15	6,56	4,81	13,56	122,78	5,48
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (* рыба горбуша филе, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	75	13,81	11,65	6,10	183,54	0,86
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)	160	3,66	5,50	21,06	148,36	9,83
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,16	0,00	4,87	20,13	0,03
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	16,94	78,24	0,00
Итого			723	27,11	27,79	73,07	646,48	17,16
Полдник								
2016	102	*КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированное, * разрыхлитель теста)	75	4,89	9,11	49,96	301,27	0,04
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	179	5,37	5,73	7,17	102,12	1,25
Итого			254	10,26	14,84	57,13	403,39	1,29
Всего				49,24	54,62	211,51	1 531,51	36,67