

МЕНЮ
22 ноября 2024 г.
Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,85	13,37	2,02	171,59	0,16
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (* пшено, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	180/5	2,31	5,40	16,98	123,22	0,00
1996	таб№ 24	* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (* горошек зеленый консервы)	9	0,25	0,00	0,51	2,98	0,35
1996	630 ТТК	* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,32	2,64	12,73	87,64	0,59
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
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	39/5	3,03	4,80	20,90	140,67	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергики) (* батон нарезной йодированный)	43	3,31	1,16	23,13	118,25	0,00
Итого			358	17,45	20,81	36,16	402,88	1,10
II Завтрак								
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ ЙОГУРТ (* йогурт 2,5% жирности)	103	2,87	1,54	11,29	70,85	0,72
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			103	2,87	1,54	11,29	70,85	0,72
Обед								
1996	62	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (* капуста белокочанная, * морковь, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * лимонная кислота, * соль йодированная)	60	0,91	2,97	5,46	52,72	8,68
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ (* картофель, * крупа рисовая, * морковь, * лук репчатый, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * петрушка сушеная)	200	1,64	2,22	13,67	80,70	5,30
2003	210 ТТК	* РАГУ С КУРОЙ (* филе грудки цб, * масло подсолнечное рафинированное, * картофель, * лук репчатый, * морковь, * капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	150/53	19,90	16,56	18,99	305,44	15,80
2003	210 ТТК	* РАГУ СО СВИНИНОЙ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* полуфабр. свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * картофель, * лук репчатый, * морковь, * капуста белокочанная, * мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	150/50	15,35	29,06	18,99	401,66	14,32
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,60	0,04	10,77	46,32	0,19
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	40	2,63	0,44	17,76	82,01	0,00
Итого			683	25,68	22,23	66,65	567,19	29,97
Полдник								
1996	425	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	40	7,20	6,97	5,54	114,23	5,05
1996	425	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	40	7,19	7,37	5,63	118,09	5,05
2008		ВАФЛИ (* вафли с жировыми начинками)	26	1,03	7,21	16,74	136,50	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (* печенье сахарное мука высш. сорт)	43	3,25	4,25	32,26	180,83	0,00
2016	106	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (аллергики) (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая)	70	5,21	6,87	40,12	243,29	0,00
1996	627 628 629 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРОМ (* чай черный байховый, * сахар песок, вода питьевая)	150	0,16	0,00	4,87	20,12	0,03
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) виошка, 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	0,10	0,00	1,48	6,30	0,02
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	17	1,31	0,46	9,15	46,75	0,00
Итого			326	12,95	18,89	73,41	517,93	10,08
Всего				58,95	63,47	187,51	1 558,85	41,87