

МЕНЮ
29 ноября 2024 г.
Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,50	2,70	0,00	34,00	0,07
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (* полуфабр. свинина окорок д/п, * соль йодированная, * морковь, * лук репчатый)	10	2,47	2,79	0,13	35,87	0,05
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,85	13,08	2,01	168,95	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	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	184	5,61	4,68	8,79	99,12	1,00
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,19	0,00	0,04	0,96	0,04
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	40	3,06	1,07	21,36	109,17	0,00
		* ЗЕФИР (* зефир)	50	0,40	0,05	39,76	162,43	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	50	0,35	0,05	1,24	6,93	4,95
Итого			389	22,42	21,58	71,92	573,67	1,23
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* ЯБЛОКИ (* яблоки)	204	0,82	0,82	19,99	95,88	32,64
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	204	0,82	0,61	21,01	95,88	10,20
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) вишока, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая)	50	0,10	0,00	0,02	0,49	0,02
Итого			254	0,82	0,82	24,84	115,38	37,64
Обед								
2012	33	* САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла, * масло подсолнечное рафинированное)	60	0,83	3,54	4,87	54,59	2,28
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (аллергики) (* огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	60	0,42	3,56	1,48	39,78	5,94
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * сметана 15% жирности, * сметана обережье, * петрушка сушеная)	200/23	6,43	7,57	7,29	123,57	10,05
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ, БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр. свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/18	5,75	7,02	6,65	113,85	10,05
1996	403 ТТК	* ПЛОВ СО СВИНИНОЙ (* полуфабр. свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * крупа рисовая, * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, * соль йодированная)	150	9,96	14,88	31,90	294,84	0,91
1996	403 ТТК	* ПЛОВ СО СВИНИНОЙ, БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* полуфабр. свинина окорок д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * крупа рисовая, * лук репчатый, * морковь, * соль йодированная)	150	9,91	15,87	31,70	302,76	0,50
1996	403 ТТК	* ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* полуфабр. говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * крупа рисовая, * лук репчатый, * морковь, **масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, * соль йодированная)	150	11,27	9,57	31,90	251,22	0,90
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	23,39	92,81	0,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергики) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,06	0,10	3,75	17,04	1,20
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	20	1,53	0,54	10,68	54,60	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,96	78,32	0,00
Итого			641	21,26	26,95	95,09	698,73	13,24
Полдник								
1996	681/68 2 118	* ОЛАДЫ (* мука пшеничная высш. сорт, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сахар песок, * соль йодированная, * дрожжи, * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,99	3,62	21,85	135,87	0,15
1996	681/68 2 118	* ОЛАДЫ БЕЗ ЯЙЦА (аллергики) (* мука пшеничная высш. сорт, * крахмал картофельный, * сахар песок, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,03	3,24	21,62	127,80	0,00
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,16	0,00	4,87	20,12	0,03
Итого			230	4,15	3,62	26,72	155,99	0,18
Всего				48,65	52,97	218,57	1 543,77	52,29