

МЕНЮ

30 апреля 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 ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,59	3,05	23,48	140,35	0,51
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергии) (* пшено, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	180/5	2,31	5,40	16,98	123,22	0,00
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,11	3,31	15,80	109,06	0,71
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
1997	1	* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной, **масло сладко-сливочное несоленое)	39/7	3,07	6,25	19,60	147,51	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергии) (* батон нарезной)	40	3,08	1,16	20,04	103,60	0,00
Итого			406	12,77	12,61	58,88	396,92	1,22
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
1996	193 ТТК	* СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (* свекла, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * томатная паста, вода питьевая, * соль йодированная, * лимонная кислота, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * сметана обережье, * петрушка сушеная)	200/20	5,78	8,48	12,88	151,16	5,86
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ, БЕЗ СМЕТАНЫ, ТОМАТА (аллергии) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр. свинина окорок д/п)	200/20	6,44	9,71	7,05	142,58	10,26
1996	324 ТТК	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(МИНТАЙ) (* рыба минтай потрошенная обезглавленная, * батон нарезной, вода питьевая, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	90	11,21	5,44	12,40	142,42	0,42
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	150	3,27	9,10	23,74	190,49	12,05
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, БЕЗ ТОМАТА (аллергии) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	150	3,07	12,20	23,56	216,87	11,66
1996	таб№ 24	* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (* кукуруза консервы)	10	0,19	0,00	1,08	4,90	0,40
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок, аскорбиновая кислота)	180	0,34	0,05	11,73	49,38	20,16
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (аллергии) (* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок)	180	0,24	0,08	8,08	35,06	0,13
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	40	2,63	0,44	17,80	82,21	0,00
Итого			690	23,42	23,51	79,63	620,56	38,89
Полдник								
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (* говяжья печень, * крупа рисовая, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная)	50	6,51	2,55	7,44	77,82	4,64
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ, БЕЗ ЯЙЦА (аллергии) (* говяжья печень, * крупа рисовая, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * крахмал картофельный, * соль йодированная)	50	6,09	3,14	7,84	83,00	4,66
1986	106	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,99	2,48	28,80	153,52	0,00
2016	106	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ БЕЗ ЯЙЦА, С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергии) (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая)	55	3,93	6,25	29,92	191,66	0,00
1996	645	* КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	149	4,48	4,78	5,97	85,10	1,05
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (аллергии) (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,06	0,10	5,69	24,78	1,20
Итого			249	14,98	9,81	42,21	316,44	5,69
Всего				51,17	45,93	203,72	1 425,92	57,80