

## МЕНЮ

3 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   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 1996              | 262 ТТК       | *КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(* крупа манная, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)  | 180        | 4,75              | 2,63         | 20,45         | 124,33                        | 0,53          |
| 1997              | 762 ТТК       | * КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(* кофейный напиток, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)   | 185        | 4,21              | 3,40         | 16,23         | 111,95                        | 0,73          |
| 1997              | 1             | *ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)   | 30/10      | 2,37              | 9,14         | 16,22         | 158,05                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>405</b> | <b>11,33</b>      | <b>15,17</b> | <b>52,90</b>  | <b>394,33</b>                 | <b>1,26</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 1996              | таб№ 24       | * ЯБЛОКИ<br>(* яблоки)   | 118        | 0,47              | 0,47         | 11,58         | 55,54                         | 18,91         |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>118</b> | <b>0,47</b>       | <b>0,47</b>  | <b>11,58</b>  | <b>55,54</b>                  | <b>18,91</b>  |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 1996              | 148           | * СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ С КУРОЙ<br>(* макаронные изделия (вермишель), * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)           | 200/35     | 9,11              | 8,52         | 12,27         | 163,40                        | 0,88          |
| 1996              | 300           | РЫБА ГОРБУША (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ<br>(* соль йодированная, * морковь, * лук репчатый, * рыба горбуша филе)  | 100        | 23,14             | 7,18         | 0,56          | 160,28                        | 0,66          |
| 2008              | 307           | * ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергики)<br>(* бройлеры цыплята потр. 1 категории, * лук репчатый, * соль йодированная)  | 60         | 13,45             | 11,75        | 0,21          | 160,30                        | 0,80          |
| 1996              | 472 ТТК       | * КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная)  | 85         | 1,96              | 2,93         | 11,21         | 79,02                         | 5,22          |
| 1996              | 482           | *КАПУСТА ТУШЁНАЯ<br>(* капуста белокочанная, * морковь, * лук репчатый, * мука пшеничная высш. сорт, * томатная паста, * сахар песок, * соль йодированная, * масло сливочное традиционное)   | 65         | 1,59              | 2,20         | 6,59          | 53,30                         | 14,04         |
| 1996              | таб№ 24       | * ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ<br>(* томаты парниковые)   | 71         | 0,78              | 0,14         | 2,69          | 17,01                         | 17,72         |
| 1996              | таб№ 24       | * ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики)<br>(* огурцы парниковые)   | 69         | 0,48              | 0,07         | 1,73          | 9,69                          | 6,92          |
| 1997              | 773 ТТК       | * НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(* шиповник сухой, * сахар песок, вода питьевая)  | 180        | 0,30              | 0,13         | 6,15          | 32,50                         | 39,56         |
| 1996              | 588 ТТК       | * КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (аллергики)<br>(* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)  | 180        | 0,24              | 0,08         | 8,08          | 35,06                         | 0,13          |
| 1996              |               | * ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон нарезной йодированный)   | 30         | 2,24              | 0,79         | 15,66         | 80,03                         | 0,00          |
| 1996              |               | * ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(* хлеб дарницкий 1с 0,65)  | 35         | 2,31              | 0,39         | 15,61         | 72,10                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>801</b> | <b>41,43</b>      | <b>22,28</b> | <b>70,74</b>  | <b>657,64</b>                 | <b>78,08</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010              | 107           | * БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»<br>(* мука пшеничная высш. сорт, * масло сливочное традиционное, * сахар песок, * виноград сушеный (изюм), * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное) | 50         | 3,84              | 3,01         | 28,90         | 158,07                        | 0,00          |
| 2008              |               | ВАФЛИ<br>(* вафли с жировыми начинками)  | 13         | 0,52              | 3,65         | 8,47          | 69,06                         | 0,00          |
| 1996              | таб№ 24       | * ГРУШИ (аллергики)<br>(* груша)   | 30         | 0,12              | 0,09         | 3,09          | 14,10                         | 1,50          |
| 1996              | 627 ТТК       | * ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА, С ЛИМОНОМ<br>(* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок, * лимон)   | 200/8      | 0,24              | 0,01         | 5,59          | 24,72                         | 1,28          |
| 1996              | 628 ТТК       | * ЧАЙ БЕЗ САХАРА (аллергики)<br>(* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)  | 200        | 0,19              | 0,00         | 5,85          | 24,18                         | 0,04          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>271</b> | <b>4,60</b>       | <b>6,67</b>  | <b>42,96</b>  | <b>251,85</b>                 | <b>1,28</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>57,83</b>      | <b>44,59</b> | <b>178,18</b> | <b>1 359,36</b>               | <b>99,53</b>  |