

**МЕНЮ**  
**10 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,98	4,50	0,27	61,51	0,00
1996	357	* СВИНИНА ОТВАРНАЯ (аллергики) (* полуфабр. свинина окорок д/п, * соль йодированная, * морковь, * лук репчатый)	20	5,07	5,74	0,13	73,21	0,05
1996	162	* СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * крупа рисовая, * масло сливочное традиционное, * сахар песок, * соль йодированная)	180	3,41	3,25	14,01	96,61	0,48
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (* крупа рисовая, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	200/5	1,75	5,00	23,16	139,71	0,00
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,82	3,72	14,97	112,19	0,71
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
1996	628 ТТК	* БАТОНЧИК К ЧАЮ (* батончик к чаю)	32	2,05	1,52	15,21	90,90	0,00
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>15,26</b>	<b>12,99</b>	<b>44,46</b>	<b>361,21</b>	<b>1,19</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	202	3,03	1,01	42,38	193,71	20,18
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витоска, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
1996	627 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
<b>Итого</b>			<b>252</b>	<b>3,03</b>	<b>1,01</b>	<b>47,23</b>	<b>213,21</b>	<b>25,18</b>
<b>Обед</b>								
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * лимонная кислота, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,89	3,49	4,97	55,44	1,93
1966	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,78	3,48	4,69	53,75	1,39
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ, С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * рыба минтай потрошёная обезглавленная, * петрушка сушеная)	200/30	7,75	2,61	15,88	118,31	5,56
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (* полуфабр. свинина окорок д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * соль йодированная)	180	11,52	18,51	19,96	294,29	9,99
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ, БЕЗ ТОМАТА (аллергики) (* полуфабр. свинина окорок д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	180	11,52	19,32	20,46	303,42	10,10
1996	394 ТТК	* ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (* полуфабр. говяд. д/п, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * соль йодированная, * масло сливочное традиционное, * масло подсолнечное рафинированное)	180	13,10	11,47	20,09	236,46	10,05
1996	588	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	150	0,50	0,03	9,01	38,75	0,16
1996		* БАТОНЧИК К ЧАЮ (* батончик к чаю)	17	1,10	0,81	8,13	48,60	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,96	78,32	0,00
<b>Итого</b>			<b>665</b>	<b>24,27</b>	<b>25,87</b>	<b>74,91</b>	<b>633,71</b>	<b>17,64</b>
<b>Полдник</b>								
1996	701 686 416	* КОТЛЕТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр. свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.))	100	11,42	12,58	36,05	303,67	0,24
1996	701	* КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ БЕЗ ЯЙЦА, МОЛОКА (аллергики) (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр. свинина окорок д/п, * батон нарезной йодированный, * лук репчатый, * сухари панировочные)	100	11,07	15,07	37,17	329,16	0,20
1996	701 685 416	* КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ (аллергики) (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * полуфабр. говяд. д/п, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * яйца куриные (шт.))	100	12,56	7,95	36,96	269,29	0,24
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>11,42</b>	<b>12,58</b>	<b>59,05</b>	<b>395,67</b>	<b>12,24</b>
<b>Всего</b>				<b>53,98</b>	<b>52,45</b>	<b>225,65</b>	<b>1 603,80</b>	<b>56,25</b>