

МЕНЮ

13 ноября 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		
Завтрак								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,52	3,00	23,35	139,20	0,50
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	4,03	3,25	15,67	107,67	0,70
1996	627 628 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 ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	40/5	3,14	5,42	21,74	150,20	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергии) (* батон нарезной йодированный)	46	3,54	1,24	24,75	126,50	0,00
Итого			405	12,69	11,67	60,76	397,07	1,20
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	* СВЕКСЛЬНИК 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 15% жирности, * петрушка сушеная)	200/15	5,15	7,58	12,91	140,74	5,81
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)	200/15	5,20	8,32	7,09	125,05	10,00
1996	324 ТТК	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (* рыба минтай филе, * батон нарезной йодированный, вода питьевая, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	80	11,85	4,82	11,40	138,96	0,10
2008	307	* ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергии) (* бройлеры цыплята потр. 1 категории, * лук репчатый, * соль йодированная)	60	13,45	11,75	0,21	160,30	0,80
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло сливочное традиционное, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	150	3,18	11,42	23,64	210,85	12,07
2004	216	* КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, БЕЗ ТОМАТА (аллергии) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	150	3,01	12,19	23,08	214,65	11,41
1996	таб№ 24	* КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (* кукуруза консервы)	10	0,19	0,00	1,06	4,80	0,40
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергии) (* огурцы парниковые)	20	0,14	0,02	0,50	2,77	1,98
1996	588 ТТК	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С (* сухофрукты (смесь), вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок, аскорбиновая кислота)	180	0,34	0,05	11,72	49,33	20,16
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (аллергии) (* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок)	180	0,24	0,08	8,57	37,00	0,13
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	36	2,41	0,40	16,26	75,11	0,00
Итого			671	23,12	24,27	76,99	619,79	38,54
Полдник								
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (* говяжья печень, * крупа рисовая, * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная)	40	5,25	2,20	5,95	63,82	3,71
2016	311	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ, БЕЗ ЯЙЦА (аллергии) (* говяжья печень, * крупа рисовая, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * крахмал картофельный, * соль йодированная)	40	4,81	2,88	6,54	70,50	3,68
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	149	3,89	3,74	16,44	115,08	1,05
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (аллергии) (* виноград сушеный (изюм), * сахар песок, вода питьевая)	150	0,20	0,05	7,68	32,27	0,00
1986	106	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * дрожжи, * соль йодированная, вода питьевая, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное)	50	3,98	2,81	28,77	156,48	0,00
2016	106	* СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ БЕЗ ЯЙЦА (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
		* ШОКОЛАД (* шоколад "алёнка")	15	1,08	4,96	8,68	83,67	0,00
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергии) (* груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			254	14,20	13,71	59,84	419,05	4,76
Всего				50,01	49,65	220,59	1 527,91	56,50