

МЕНЮ

15 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		
Завтрак								
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (* крупа пшеничная , * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	4,77	2,53	19,65	120,19	0,50
1996	262 ТТК	*КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (* крупа пшеничная , вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	180/5	2,21	5,10	16,92	122,28	0,00
1996	642 ТТК	* КАКАО - НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ, С МОЛОКОМ (* какао - напиток с витаминами, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	200	3,78	2,96	14,53	99,49	9,15
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	200	0,19	0,00	5,85	24,18	0,04
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	42	3,27	1,15	22,83	116,72	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (аллергики) (* батон нарезной йодированный)	49	3,77	1,32	26,36	134,75	0,00
Итого			422	11,82	6,64	57,01	336,40	9,65
II Завтрак								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	240	3,60	1,20	50,45	230,64	24,03
Итого			240	3,60	1,20	50,45	230,64	24,03
Обед								
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРОЙ (* картофель, * горох лущеный, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории, * петрушка сушеная)	200/10	6,62	4,15	15,12	124,44	3,84
1996	138	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ,СВИНИНОЙ (аллергики) (* картофель, * горох лущеный, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/10	7,92	7,16	16,66	163,25	4,15
1996	387 553	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * томатная паста)	50/50	13,55	10,14	6,88	173,36	10,07
1996	387 553	* ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ БЕЗ СМЕТАНЫ,ТОМАТА (аллергики) (* говяжья печень, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, вода питьевая, * мука пшеничная высш.сорт, * морковь)	50/50	13,33	8,50	6,70	157,10	9,80
1996	таб№ 4	* РИС ОТВАРНОЙ (* крупа рисовая , вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное традиционное)	130	3,12	3,75	34,14	174,22	0,00
1996	таб№ 4	* РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (* масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * крупа рисовая , * соль йодированная)	130	3,09	5,11	34,11	186,16	0,00
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	70	0,49	0,07	1,75	9,80	7,00
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,07	0,11	5,78	25,33	1,32
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	30	2,34	0,82	16,32	83,40	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	49	3,22	0,54	21,75	100,45	0,00
Итого			769	29,41	19,58	101,74	691,00	22,23
Полдник								
1996	685 695 734	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	75	8,77	4,30	32,42	203,65	0,14
1996	665 695 735	* ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ГРУШЕЙ,БЕЗ ЯЙЦА(аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая, * груша)	75	4,15	9,26	38,44	254,09	0,60
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	201	5,23	5,03	22,15	155,03	1,41
1996	588	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (аллергики) (* слива сушеная (чернослив), * сахар песок, вода питьевая)	180	0,40	0,13	27,46	114,37	0,22
Итого			276	14,00	9,33	54,57	358,68	1,55
Всего				58,83	36,75	263,77	1 616,72	57,46