

## МЕНЮ

23 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	255	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * соль йодированная)	180	8,06	3,37	35,23	204,56	0,50
1996	627	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	185	0,16	0,00	4,97	20,49	0,03
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	35	2,70	0,95	18,83	96,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,92</b>	<b>4,32</b>	<b>59,03</b>	<b>321,30</b>	<b>0,53</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	таб№ 24	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	171	2,56	0,85	35,86	163,92	17,08
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витошка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергии) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	50	0,19	0,00	1,01	4,83	0,04
<b>Итого</b>			<b>221</b>	<b>2,56</b>	<b>0,85</b>	<b>40,71</b>	<b>183,42</b>	<b>22,08</b>
<b>Обед</b>								
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (* огурцы парниковые, * томаты парниковые, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	55	0,49	6,07	1,68	64,20	9,73
1996	40	* САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (аллергии) (* огурцы парниковые, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	65	0,42	6,05	1,48	62,25	5,94
1996	131	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ) (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * рыба минтай потрошённая обезглавленная)	200/40	9,55	2,75	15,40	124,93	8,06
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (* полуфабр.свинина окорок д/п, * капуста белокочанная, * крупа рисовая, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	200	16,14	27,62	14,34	372,23	20,24
2010	ТТК	* ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии) (* полуфабр.говяд. д/п, * капуста белокочанная, * крупа рисовая, * яйца куриные (шт.), * лук репчатый, * морковь, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	200	18,25	17,86	14,28	290,73	20,24
1996	528	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (* масло сливочное традиционное, * мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, * морковь, * лук репчатый, * сахар песок, * соль йодированная)	50	0,45	1,08	3,29	24,86	0,56
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергии) (вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	50	0,20	2,93	1,37	32,64	0,00
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (* слива сушеная (чернослив), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота)	180	0,27	0,08	11,53	49,15	0,14
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	25	1,93	0,68	13,45	68,75	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	35	2,34	0,39	15,78	72,89	0,00
<b>Итого</b>			<b>785</b>	<b>31,17</b>	<b>38,67</b>	<b>75,47</b>	<b>777,01</b>	<b>38,73</b>
<b>Полдник</b>								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр белорусское золото, *сыр российский)	15	3,71	4,02	0,00	53,46	0,11
1996	685 687 ТТК	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ (* мука пшеничная высш.сорт, * масло сливочное традиционное, * сахар песок, * дрожжи, * яйца куриные (шт.), * соль йодированная, * молоко пастер. 2,5% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, * масло подсолнечное рафинированное)	75	7,44	8,16	46,37	288,30	0,16
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	172	5,32	4,42	8,32	93,85	0,95
<b>Итого</b>			<b>262</b>	<b>16,47</b>	<b>16,60</b>	<b>54,69</b>	<b>435,61</b>	<b>1,22</b>
<b>Всего</b>				<b>61,12</b>	<b>60,44</b>	<b>229,90</b>	<b>1 717,34</b>	<b>62,56</b>