

МЕНЮ

9 сентября 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								
1997	23	* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр белорусское золото)	10	2,40	2,90	0,00	35,01	0,07
1996	255 ТТК	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок)	180	8,02	3,34	35,19	204,01	0,50
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,09	3,30	15,78	108,75	0,71
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ (* хлеб круглый пшеничный 2 сорт)	39	2,99	0,39	20,55	99,41	0,00
Итого			409	17,50	9,93	71,52	447,18	1,28
II Завтрак								
1996	644	* МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,62	3,85	7,24	81,55	0,82
Итого			151	4,62	3,85	7,24	81,55	0,82
Обед								
1996	128/3	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр. свинина лопатка д/п, * петрушка сушеная)	200/13	5,45	7,21	12,08	148,51	8,45
1996	128/3	* РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр. говяд. д/п, * петрушка сушеная)	200/13	5,58	5,38	12,11	122,43	8,60
2004	465	* ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА (* говяжья печень, * крупа рисовая, вода питьевая, * соль йодированная, * лук репчатый, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * масло подсолнечное рафинированное, * мука пшеничная высш. сорт)	80/80	9,93	13,29	15,19	218,32	6,00
2004	217 600	* КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЁНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (* картофель, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, * соль йодированная)	160	3,43	9,76	25,49	204,03	11,69
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (* смесь компотная из замороженных ягод, вода питьевая, * лимонная кислота, * сахар песок)	180	0,07	0,11	5,80	25,45	1,35
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,93	78,21	0,00
Итого			751	21,39	30,79	75,49	674,52	27,49
Полдник								
1996	320	* РЫБА ГОРБУША(ФИЛЕ), ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (* рыба горбуша филе, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, **масло сладко-сливочное несоленое)	80	15,35	8,53	2,75	149,54	0,27
1996	236 ТТК	* КАБАЧКИ ЗАПЕЧЁННЫЕ (*кабачки, * мука пшеничная высш. сорт, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная)	50	0,57	3,13	4,24	47,81	4,49
1996	591	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	100	0,00	0,00	15,07	59,83	0,00
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) вишошка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ (* хлеб круглый пшеничный 2 сорт)	20	1,52	0,20	10,46	50,60	0,00
Итого			300	17,44	11,86	37,37	327,28	9,76
Всего				60,95	56,43	191,62	1 530,53	39,35