

МЕНЮ

9 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 ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,62	3,08	23,49	140,82	0,52
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (аллергики) (* пшено, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	180/5	5,19	7,81	21,49	174,12	0,52
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,16	0,00	4,87	20,12	0,03
1997	1	* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт, * масло сливочное традиционное)	49/5	3,72	4,81	25,46	162,09	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 СОРТ (аллергики) (*хлеб круглый пшеничный 2 сорт)	60	4,56	0,60	31,38	151,80	0,00
Итого			414	9,50	7,89	53,82	323,03	0,55
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ ЭРМАНН (* йогурт фрuttis 2,5%)	98	2,73	2,44	13,46	87,77	0,68
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			98	2,73	2,44	13,46	87,77	0,68
Обед								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	200	1,63	5,23	9,92	93,56	6,43
1996	120	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная)	200	1,45	4,05	6,88	70,23	10,00
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (* рыба горбуша филе, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	90	16,48	13,94	7,10	218,80	1,04
1996	416	* ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) (* полуфабр.говяд. д/п, *хлеб круглый пшеничный 2 сорт, * молоко пастер. 2,5% жирности, * лук репчатый, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	95	15,10	10,06	16,38	215,68	0,44
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗ МОЛОКА (аллергики) (* рыба горбуша филе, * лук репчатый, вода питьевая, * крахмал картофельный, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	90	15,83	13,37	9,87	222,06	0,99
1996	215 553	* РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель, * морковь, * капуста белокочанная, * лук репчатый, * масло сливочное традиционное, * сметана 15% жирности, * мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, * соль йодированная)	150	3,08	7,03	18,27	149,58	12,01
1996	215 553	* РАГУ ОВОЩНОЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* картофель, * морковь, * капуста белокочанная, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	150	3,02	6,24	19,78	148,42	13,31
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы парниковые)	61	0,43	0,06	1,52	8,53	6,10
1996	588	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,27	0,06	12,50	52,06	20,00
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (аллергики) (* виноград сушеный (изюм), вода питьевая, * сахар песок)	180	0,24	0,06	9,45	39,66	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	41	2,70	0,45	18,24	84,24	0,00
Итого			722	24,59	26,77	67,55	606,77	45,58
Полдник								
2003	ТТК	* БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ» (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло сливочное традиционное, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * творог 5,0% жирности, * дрожжи, * соль йодированная, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированное)	50	5,85	2,86	26,02	153,14	0,08
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ БЕЗ ЯЙЦА (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * соль йодированная, * дрожжи, вода питьевая)	50	3,53	9,10	31,05	220,34	0,00
1996	645	* КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ (* коктейль молочный)	206	5,56	5,15	29,85	154,39	1,03
2010	80	* ОВОЩНОЕ ПЮРЕ (аллергики) (* пюре овощное сады придонья)	120	0,00	0,00	5,40	24,00	1,92
Итого			256	11,41	8,01	55,87	307,53	1,11
Всего				48,23	45,11	190,70	1 325,10	47,92