



# МЕНЮ

29 марта 2024 г.  
Сад 12 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>								
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40	1,88	2,77	20,89	89,79	2,38
2008	189	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>6,98</b>	<b>9,57</b>	<b>57,19</b>	<b>355,79</b>	<b>2,88</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ПЕРСИКОВЫЙ</b> (соки фруктовые прямого отжима персик)	182	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
<b>Итого</b>			<b>182</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	<b>4,30</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,78	2,81	3,88	44,23	1,84
2012	73	<b>РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (картофель продовольственный поздний, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	5,30
2012	310	<b>СУФЛЕ КУРИНОЕ</b> (грудки кур замороженные, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	10,30	3,96	9,21	133,95	0,50
2012	205	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00
	ТК№047	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b> (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>24,48</b>	<b>18,74</b>	<b>90,81</b>	<b>626,38</b>	<b>8,34</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№015	<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> (говядина б/к, картофель продовольственный поздний, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	17,50	16,50	16,90	216,30	8,60
	ТК№044	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,30
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>20,20</b>	<b>16,74</b>	<b>55,62</b>	<b>385,10</b>	<b>10,50</b>
<b>Всего</b>				<b>52,62</b>	<b>45,29</b>	<b>221,42</b>	<b>1 445,27</b>	<b>26,02</b>

Повар

ДЯКИНА Г.Н.