

МЕНЮ

8 мая 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры попутвёрдые в ассортименте, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,29	6,69	9,70	66,93	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
Итого			415	12,49	17,49	50,30	346,93	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (соки фруктовые прямого отжима абрикос)	176	0,96	0,24	17,80	78,00	2,90
Итого			176	0,96	0,24	17,80	78,00	2,90
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель продовольственный поздний, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, грудки кур замороженные, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	200/10/5	6,00	4,40	16,00	159,90	6,60
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья пень, лук репчатый, морковь, картофель продовольственный поздний, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), соль йодированная)	80	17,56	7,68	7,06	169,34	12,64
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель продовольственный поздний, морковь, лук репчатый, репа, капуста белокочанная свежая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,38	6,83	13,27	123,85	9,11
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА (кисель (концентрат) на плодовых эстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	17,82	67,72	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	29	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	24	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
Итого			728	30,24	19,90	81,05	654,91	30,35
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	100	17,70	9,00	16,10	221,00	0,20
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, ванилин)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,10
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,40	7,10	28,80	132,00	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Итого			510	29,80	22,50	68,70	528,90	16,60
Всего				73,49	60,23	217,85	1 608,74	50,85

Повар

ДЯКИНА Г.Н.