



МЕНЮ
26 июля 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ 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 (сыр полутвердый в ассортименте, батон нарезной пшеница, мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40	2,30	3,90	9,70	92,00	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,80
	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			420	11,70	16,70	50,10	378,00	1,30
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,79	2,87	1,49	45,14	1,88
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель ранний, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	200/20	4,50	2,40	12,50	92,00	6,00
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, картофель ранний, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, соль йодированная)	200	8,32	11,88	13,17	266,31	11,78
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	1,03	2,06	3,09	38,42	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница, мука высш. сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			750	18,58	20,16	60,75	660,87	19,96
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	5,30	8,40	28,90	242,00	0,10
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	70	2,38	11,19	47,52	225,23	0,00
Итого			463	8,40	19,69	86,84	515,23	6,20
Всего				39,28	57,05	213,19	1 624,60	30,46

Повар

Дякина Г.Н.