

МЕНЮ

28 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		
Завтрак								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	11,21	16,00	2,81	200,34	0,25
2006	244	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ) (горошек зеленый консервы)	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко сухое цельное 26% жирности, вода питьевая)	180	3,47	2,58	12,41	82,35	0,14
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,59	0,21	17,03	80,40	0,00
Итого			395	19,07	18,91	36,03	386,37	2,79
II Завтрак								
2021	496	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	100	0,33	0,14	9,53	46,90	40,00
Итого			100	0,33	0,14	9,53	46,90	40,00
Обед								
2016	55	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	60	1,11	2,98	6,16	57,06	2,80
2004	42	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, вода питьевая, капуста белокочанная, картофель, пшено, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	4,94	6,80	12,89	135,11	7,51
2021	303	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (минтай св.мороженный б.г потрошённый, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	10,23	5,11	2,21	94,39	0,11
2016	219	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,89	4,58	31,16	185,49	0,00
2016	366	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ (вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	30	0,29	1,15	1,72	18,47	0,42
2021	486	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	180	0,14	0,14	11,16	47,37	1,44
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			690	24,25	21,11	82,26	619,47	12,28
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,00
2016	420	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кисломол. продукт с бифидофлорой 2,5% жирности)	215	7,31	5,38	11,83	131,16	1,51
Итого			250	9,90	8,67	37,42	273,61	1,51
Ужин								
2012	94	СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	220	3,99	4,57	16,38	123,22	0,57
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,12	0,00	8,48	34,38	0,02
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			450	6,40	4,76	39,91	228,65	0,59
Всего			59,95	53,59	205,15	1 555,00	57,17	