

МЕНЮ

15 апреля 2025 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,57	8,99	27,74	219,64	0,94
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	30/8	2,33	6,80	15,11	131,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/7	0,12	0,00	7,04	28,62	0,02
Итого			425	9,02	15,79	49,89	379,26	0,96
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,71	11,00
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,71	11,00
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	195	2,46	3,31	11,74	87,42	14,75
2012	282	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый)	80	12,11	27,77	8,20	331,22	0,50
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	50	1,13	0,83	3,83	27,43	0,13
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	5,70	3,88	25,80	160,67	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	185	0,56	0,11	21,58	89,18	0,91
Итого			660	25,29	36,30	92,48	799,25	16,29
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	162	4,70	4,05	6,48	85,81	1,13
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (повидло, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	55	2,37	0,19	28,80	126,40	0,10
Итого			217	7,07	4,24	35,28	212,21	1,23
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	130	11,05	5,54	4,39	112,51	1,66
2012	321	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,36	5,60	20,65	146,77	9,80
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,02	4,26	12,89	107,11	0,68
Итого			490	20,72	15,59	52,98	437,44	12,14
Итого				52,54	72,36	241,41	1879,87	41,62