

МЕНЮ

10 февраля 2025 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	215,9	239,9	840,7	6422	25,3
2012		БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30/10	82,8	76,3	506,3	3050	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	3,7		162,7	665	0,8
Итого			400	302,4	316,2	1509,7	10137	26,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблонный)	100	7,5	1,5	151,5	645	30
Итого			100	7,5	1,5	151,5	645	30
Обед								
2012	339	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННО (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	13,8	0,9	80,7	385	37,8
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 20% жирности, говядина 1 категория, соль йодированная, укроп, картофель, чеснок)	180	125,7	169,6	264,6	3117	322,8
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	96,5	91,3	616,3	3676	0
2008	272	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт)	70	145,6	104,3	157,7	2166	51,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			154,9	619	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	30	32,4	4,3	207,7	999	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	24,4	2	160,6	758	0
Итого			660	438,4	372,4	1642,5	11720	411,9
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) (кефир 2,5 % жирности)	190	94,3	81,3	130	1722	9,4
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	16,5	21,6	163,7	917	0
2008		ФРУКТ (ЯБЛОКО) (яблоки)	110	7,4	7,4	180,2	864	183,9
Итого			320	118,2	110,3	473,9	3503	193,3
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	40					0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	200	73,1	94,6	591,7	3517	299
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (апельсин, сахар песок, вода питьевая)	200	2,4	0,6	176,8	736	67,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	21,2	2,8	135,6	653	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	37,4	3	245,9	1160	0
Итого			490	134,1	101	1150	6066	366,1
Всего				1000,6	901,4	4927,6	32071	1027,4

Специально для 1687 70к

Бухгалтер *СВ* Аллева З.В.

Диетсестра *СВ* Колобова С.Г.