



МЕНЮ
14 февраля 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ <small>(крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	5,2	6	24,6	175	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, лимон)</small>	180	0,3		8,4	36	1,4
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ /СЫР <small>(сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)</small>	30/10/10	4,6	11,3	14,8	179	0,1
Итого			410	10,1	17,3	47,8	390	2
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ <small>(капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, соль йодированная)</small>	50	0,6	2,6	4,7	45	12,95
2008	91	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 20% жирности, говядина 1 категории, укроп, чеснок)</small>	180	7,5	10,3	17,4	194	6,4
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	200	23,4	22,2	22,5	383	11,4
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,1	0,1	13,6	56	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)</small>	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			680	36,4	35,7	89,4	827	31,55
Полдник								
2012	401	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности)</small>	190	5,3	5,9	8,6	111	1
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (СУШКИ) <small>(сушки простые)</small>	20	2,2	0,3	13,8	66	0
2008		ФРУКТ (ЯБЛОКО) <small>(яблоки)</small>	110	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			320	7,9	6,6	31,9	223	10,7
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	200	6,6	9,3	24	208	0,8
2008	437	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ <small>(апельсин, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	0,2		13,1	54	4,5
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ <small>(яйца куриные (шт.))</small>	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)</small>	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			450	11,5	11,7	52,3	363	5,3
Всего				66,4	71,4	231,5	1846	51,55

Итого 161 рубль

Бухгалтер *А* Алпеева З.В.

Диетсестра *Кол* Колобова С.Г.