

МЕНЮ

18 февраля 2025 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ИКРОЙ КАБАЧКОВОЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, икра из кабачков)	170/60	12,2	19,9	9,8	267	2,2
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (сир российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30/10	2,5	8,6	14,8	146	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,2	2,2	9,8	69	0,4
Итого			450	16,9	30,7	34,4	482	2,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО/ ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО (огурцы грунтовые)	50	0,4	0,1	1,3	7	5
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 20% жирности, говядина 1 категории, соль йодированная, укроп, чеснок, фасоль)	180	8,7	9,9	15,4	188	10,5
2012	414	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	14,5	6,5	30,2	238	0
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	15,5	7,3	5,4	164	10,4
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ (лимон, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		14,3	59	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	2,6	0,4	17	82	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
Итого			685	43,7	24,4	96,1	797	27,3
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ/ ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,6	8,4	35,8	237	0
Итого			250	9,9	13,1	43,2	335	0,5
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,8	6,8	27,4	194	0,5
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (ягодная смесь, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	200			26,2	105	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, сыр российский)	30/20	6,4	5,4	15,1	135	0
Итого			450	12,2	12,2	68,7	434	0,5
Всего				83,2	80,5	252,5	2091	32,9

Итого за все 1651-10 и

Бухгалтер _____ Алпеева З.В.

Диетсестра *Сайгушева Е.А.* Колобова С.Г.