

МЕНЮ

20 февраля 2025 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" <small>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	180	6	8,7	25	203	0,8
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)</small>	30/10	2,5	8,6	14,8	146	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	180	2,1	2,1	12,6	79	0,3
Итого			400	10,6	19,4	52,4	428	1,1
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	30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ / С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ И СОЛЕН. ОГУРЦОМ <small>(картофель, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)</small>	50	1,8	5,1	3,9	69	4,01
2008	100	СУП С КУРИЦЕЙ И ВЕРМИШЕЛЬЮ <small>(картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)</small>	180	6,6	7,7	15,4	158	3,8
2012	344	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ <small>(вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, томатная паста)</small>	200	10,5	16,2	24,2	287	32,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			11,6	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			680	23,7	29,5	86,3	710	40,21
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ <small>(сушки простые)</small>	20	2,2	0,3	13,8	66	0
2008		ФРУКТ <small>(яблоки)</small>	110	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			320	7,9	5,4	30,7	210	10,2
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА <small>(творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)</small>	170	28,9	20,1	14,1	358	0,5
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)</small>	50	1	3,2	3,7	48	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)</small>	200	0,2		6,5	27	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			450	32,4	23,5	39,4	504	0,6
Всего				75,1	77,9	218,9	1895	54,11

Степанович *Зине* *10/1* *к* *до* *и*

Бухгалтер _____ Аллеева З.В.

Диетсестра _____ Колобова С.Г.