



МЕНЮ

25 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВ. (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, кукуруза консервы)	170/60	11,5	13,4	7,3	196	2,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4,5	3	14,7	105	0,1
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	18,2	18,6	31,8	370	2,7
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								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,4	2,6	1,3	34	3,01
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, укроп)	180	9,3	9,5	15,3	185	4,3
2008	181	КАША ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый)	130	6,6	7,7	24,2	193	0,8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (кури потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая)	70	10,5	11,8	2,6	158	0,9
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (сахар песок, вода питьевая, ягодная смесь)	180			14	56	0
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)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			680	31,9	32,1	84,4	755	9,01
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	190	5,1	4,7	8,3	104	0,5
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	60	8,2	5,7	39,7	222	0
Итого			250	13,3	10,4	48	326	0,5
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,9	8,5	30	216	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, лимон)	200	0,3		9,3	40	1,6
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			450	9,9	10,9	54,5	357	2,1
Всего				73,8	72,1	228,8	1851	16,31

Виталина Александровна

Бухгалтер _____ Алеева З.В.

Диетсестра *С.Г.* Колобова С.Г.