

МЕНЮ
26 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								
2012	416	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	180	5,7	8,5	20,7	182	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон простой)	30/10	2,4	0,3	21,3	98	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,1	2,1	12,6	79	0,3
Итого			400	10,2	10,9	54,6	359	1,2
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	30	САЛАТ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ И СОЛЕН.ОГУРЦОМ (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,8	5,1	3,9	69	4,01
2012	56	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 20% жирности, говядина 1 категории, чеснок, укроп, соль йодированная)	180	7,7	11,5	16,6	203	7
2008	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,9	4,2	17	119	8
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	12,6	11,5	7,3	183	0,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			10,5	42	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			660	28,5	32,7	78	724	19,31
Подник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	190	5,1	4,7	8,3	104	0,5
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ФРУКТ (ЯБЛОКО) (яблоки)	110	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			320	7	7,1	32,7	233	10,2
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ И РИСОМ (капустя белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 20% жирности)	200	14,7	16,1	14,7	264	23,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,2		6,5	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			450	18,5	16,5	44,8	403	23,3
Всего				64,7	67,3	220,2	1762	56,01

Итого: 64,7 белки, 67,3 жиры, 220,2 углеводы, 1762 ккал, 56,01 витамин С

Бухгалтер _____ Алпеева З.В.

Диетсестра _____ Колобова С.Г.