



МЕНЮ
11 марта 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,72	5,82	11,32	121,60	0,05
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,22	7,86	28,41	209,85	0,50
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	155	4,71	6,76	22,75	170,56	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,95	2,30	11,70	79,92	0,49
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			400	14,89	15,98	51,43	411,37	1,04
II Завтрак								
2008	435	ЙОГУРТ	121	3,40	3,04	5,48	68,62	0,85
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	86	0,29	0,29	7,17	34,39	3,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			121	3,40	3,04	5,48	68,62	0,85
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	53	0,42	0,05	0,89	6,84	2,63
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	4,39	4,69	12,16	108,53	4,63
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (аллергии)	200	3,85	5,22	9,53	100,56	5,49
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11,42	4,27	2,01	92,05	0,27
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	80	9,27	0,35	0,50	42,10	0,44
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,48	5,22	23,75	156,59	11,27
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергии)	150	2,93	6,07	22,81	158,21	11,14
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,92	0,05	31,12	129,39	0,29
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,18	0,29	13,94	67,09	0,00
2008		БАТОН	30	2,22	0,86	15,22	77,57	0,00
Итого			727	25,03	15,43	99,09	638,06	19,09
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13,33	16,71	23,06	296,33	1,19
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	100	2,42	4,64	19,65	130,20	9,94
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	15,40	13,19	0,34	181,45	0,14
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	5,33	5,89	26,92	181,99	6,48
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,77	2,22	10,49	73,67	0,52
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,09	0,14	6,97	33,55	0,00
2008		МАНДАРИН	75	0,78	0,19	7,29	36,97	15,24
Итого			466	23,30	25,15	74,73	622,51	23,43
Всего				66,62	59,60	230,73	1 740,56	44,41