

Повар



МЕНЮ
19 ноября 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	1,7	1,4	10,1	59	0,2
2008	189	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА (вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	140	19,2	14,8	8,6	249	0,4
2008		БАТОН ПРОСТОЙ СМАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	39/9	3,1	7,9	19,1	160	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	185	4,2	4,6	13,9	114	0,8
Итого			403	28,2	28,7	51,7	582	1,4
II Завтрак								
2008		СОК (сок яблочный)	124	0,6	0,1	12,5	53	2,5
Итого			124	0,6	0,1	12,5	53	2,5
Обед								
2008	92	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, морковь, лук репчатый, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, крупа перловая, огурцы соленые, сметана 15% жирности)	180	4,4	5,5	16,3	136	6,7
2012	429	СОУС (вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, лук репчатый, морковь)	55	0,9	0,1	5	24	1,2
2008	272	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ (говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	105	10,4	12,4	14,6	211	0,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,6		12,2	52	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	47	3,1	0,4	19,7	95	0
Итого			567	19,4	18,4	67,8	518	8,3
Полдник								
2008	471	СЛОЙКА С ВАРЕНЬЕМ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, сахар песок, масло сладко- сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, варенье)	70	5,4	4,8	39,2	222	0,2
2008	434	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180/15	0,1		6,9	28	0
Итого			265	5,5	4,8	46,1	250	0,2
Ужин								
2012	317	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	7,4	6,6	29,1	206	0,8
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	22	1,7	0,2	10,6	51	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			382	9,2	6,8	46,6	285	0,8
Всего				62,9	58,8	224,7	1688	13,2

Повар _____