

МЕНЮ
5 марта 2025 г.
Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 368 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, сахар песок) | | 0,3 | | 4,9 | 21 | 0 |
| 2008 | 189 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное) | 130 | 16,6 | 13,4 | 16,3 | 254 | 0,4 |
| 2008 | | БАТОН ПРОСТОЙ СМАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое) | 40/10 | 3,2 | 8,3 | 19,9 | 167 | 0 |
| 2008 | 432 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок) | 180 | 0,1 | | 6,9 | 28 | 0 |
| Итого | | | 360 | 20,2 | 21,7 | 48 | 470 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАННОЙ (вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, томатная паста, сметана 10% жирности, капуста белокочанная, лавровый лист) | 180/15 | 7,6 | 8,4 | 13,6 | 165 | 16,7 |
| 2012 | 256 | ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говядка печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш сорт) | 55 | 8,9 | 2,9 | 5 | 92 | 7,2 |
| 2012 | 315 | РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 120 | 5,3 | 3,8 | 34,2 | 192 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушенный (изюм), сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,3 | 0,1 | 13,9 | 57 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроуитривтами) | 45 | 3 | 0,4 | 19,2 | 92 | 0 |
| Итого | | | 595 | 25,1 | 15,6 | 85,9 | 598 | 23,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО (яблоки) | 60 | 0,2 | 0,2 | 5,8 | 28 | 6 |
| 2008 | 471 | ПИРОЖОК С КАРТОШКОЙ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи, картофель) | 60 | 5,9 | 5 | 36,5 | 215 | 1,5 |
| 2008 | 434 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок) | 180 | 0,1 | | 6,9 | 28 | 0 |
| Итого | | | 300 | 6,2 | 6,2 | 49,2 | 271 | 7,5 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 317 | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная) | 200 | 9,7 | 10,2 | 32,3 | 260 | 1,1 |
| 2008 | | БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой) | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,1 | 49 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый) | 180 | 0,1 | | 6,9 | 28 | 0 |
| Итого | | | 400 | 11,4 | 10,4 | 49,3 | 337 | 1,1 |
| Всего | | | | 62,9 | 52,9 | 232,4 | 1676 | 32,9 |

Повар _____