

МЕНЮ

12 марта 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	189	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ (крупа манная, 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, крупа рисовая)	110	13,3	11,5	22,7	248	0,3
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	30	1,5	2,3	7,3	58	0,2
2008		БАТОН ПРОСТОЙ СМАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40	3,2	6,7	19,6	151	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	5,2	5,6	15,8	136	0,9
Итого			360	23,2	26,1	65,4	593	1,4
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	66	1	0,3	13,8	63	6,6
Итого			66	1	0,3	13,8	63	6,6
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	39	0,4	0,1	1,5	9	9,7
2008	92	ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, макаронные изделия высш. сорт)	155	6,7	6,1	18,4	155	0,7
2012	256	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, морковь)	175	8,9	10,9	22,5	225	11,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	180	0,3	0,1	12,9	55	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	19,9	96	0
Итого			596	19,4	17,6	75,2	540	21,8
Полдник								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	22	6,9	8,9		109	0
2008	471	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	5,3	4,8	33,5	200	0,1
2008	434	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180/15	0,1		5	20	0
Итого			277	12,3	13,7	38,5	329	0,1
Ужин								
2012	317	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок)	180	6,7	8	25,6	203	0,7
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			380	8,4	8,2	42,3	279	0,7
Всего				64,3	65,9	235,2	1804	30,6

Повар _____