

МЕНЮ

22 октября 2024 г.
Сад 24 часа

СС р-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное, батон нарезной пшеницы высшего сорта обог. микроэлементами)	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консерв., масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,6	2,7	3	41	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль гидрокарбонат, масло подсолнечное рафинированное)	150	15,4	21	2,9	149	0,2
	TK№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	160	3,8	3,2	15,6	107	0,6
Итого			410	23,9	31	26,5	359	3
II Завтрак								
	TK № 058	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	2
Итого			100	0,4	0,3	10,3	47	2
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,4	0,1	3,9	41	1,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа пшеница, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль гидрокарбонат, лимонная кислота 12% жирности)	200/10/5	5,5	4,6	4	159	4,4
2012	306	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, батон нарезной пшеницы высшего сорта обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, специи (карбонат натрия, масло подсолнечное рафинированное, соль гидрокарбонат)	70	13,1	2,6	10,9	120	0,5
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок)	150	2,4	5,6	15,6	122	6,6
	TK№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4	0,1	17,7	74	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеницы высшего сорта обог. микроэлементами)	25	1,9	0,5	12,9	66	0
Итого			715	25,4	14,1	75,6	633	13
Полдник								
	TK№018	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высшего сорта)	35	2,7	3,5	30,2	100	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	1	0,2	17,5	78	1,4
Итого			215	3,7	3,7	48	178	1,4
Ужин								
	TK№058	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ (рыба треска филе, мука пшеничная высшего сорта, масло подсолнечное рафинированное, соль гидрокарбонат, яйца куриные (шт.))	70	4,1	7,4	11,4	102	0,3
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, кабачки, горошек зеленый консерв., капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 12% жирности, соль гидрокарбонат)	150	2,3	2	10,3	76	7,3
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	190	0,1		5,2	34	0,19
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеницы высшего сорта обог. микроэлементами)	25	1,8	0,8	12,5	66	0
Итого			460	10	10,4	53,3	329	7,79
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5% жирности)	180	5,4	3	7,2	56	1,8
Итого			180	5,4	3	7,2	56	1,8
Всего				66,8	62,5	222,9	1602	28,99