

# МЕНЮ

22 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сливочно-сливочное неволажен, батон нарезной пшени мука высшего сорта обога. микроэлементами)	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b> (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,5	2,7	3	41	2,2
2008	214	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b> (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	15,4	21	2,9	149	0,2
	ТК№043	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>23,9</b>	<b>31</b>	<b>28,5</b>	<b>359</b>	<b>3</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b> (груша)	150	0,6	0,5	15,5	71	3
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК</b> (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,4	0,1	3,9	41	1,5
2012	76	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (картофель, капуста перловая, морковь, лук репчатый, огурцы зеленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина бик, сметана 15% жирности)	200/10/5	4,5	6,8	11,5	129	4,5
2012	305	<b>КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ</b> (куриная грудка филе, батон нарезной пшени мука высшего сорта обога. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное неволажен, сахар рафинированный, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	13,1	2,8	10,9	120	0,5
2012	324	<b>ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло сливочно-сливочное неволажен, сахар песок)	150	2,4	5,6	15,6	122	6,6
	ТК№045	<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА</b> (изюм-град сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4	0,1	17,3	73	0
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обога. микроэлементами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшени мука высшего сорта обога. микроэлементами)	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>24,4</b>	<b>16,4</b>	<b>82,7</b>	<b>602</b>	<b>13,1</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№005	<b>ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.</b> (йогурт 2,5% жирности)	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
2008	213	<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b> (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	<b>ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b> (морковь, кабачки, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,3	2,1	11,2	79	7,3
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обога. микроэлементами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№018	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высшего сорта)	50	3,8	5	43,2	223	0
2012	392	<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,1		8,2	34	0,2
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>15,6</b>	<b>14,3</b>	<b>78</b>	<b>505</b>	<b>7,8</b>
<b>Всего</b>				<b>64,5</b>	<b>62,2</b>	<b>204,7</b>	<b>1537</b>	<b>26,9</b>