

Утверждаю

Заведующий
пенушка" ЯМР
Шаповалова О.Н./



МЕНЮ
15 января 2023 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			энергетическая ценность	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,81	6,02	36,84	221,40	0,56
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	170	0,12	0,00	11,31	45,68	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
Итого			445	12,91	12,19	78,99	478,88	0,69
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,52	45,62	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,52	45,62	4,00
Обед								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говядина)	200/15/5	5,07	5,83	15,52	137,97	6,50
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (филе куриное, батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соусы сливочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная)	80	3,04	7,58	12,58	130,69	0,27
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,32	5,52	45,24	247,20	0,00
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	30	0,39	0,84	1,83	19,01	0,01
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сахар песок, вода питьевая, сушеные абрикосы без косточки (курага), ваниль стручковый (экстракт), слива сушеная (чернослив))	180	0,63	0,10	24,24	101,54	0,18
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	32	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
Итого			722	15,60	20,16	113,19	702,70	6,96
Полдник								
		НАПИТОК "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ (напиток снежок 2,5% жирности)	132	3,45	3,20	13,81	101,05	0,00
Итого			132	3,45	3,20	13,81	101,05	0,00
Ужин								
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	200	8,95	14,15	32,57	293,82	0,17
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	170	0,12	0,00	11,31	45,68	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	17,90	91,70	0,00
Итого			405	11,70	15,17	61,87	431,20	0,19
Всего				44,05	51,11	277,38	1759,48	11,84

Жучихина

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.