



МЕНЮ
19 февраля 2025 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		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) <small>(сыр российский)</small>	15	3,48	4,43	0,00	54,64	0,11
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ <small>(пшеница, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	200	6,04	6,38	26,51	188,64	0,58
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)</small>	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,12	0,00	11,54	46,61	0,02
Итого			455	14,14	12,55	68,89	447,09	0,71
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(яблоки)</small>	100	0,39	0,39	9,53	45,69	4,01
Итого			100	0,39	0,39	9,53	45,69	4,01
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, курица потрош., 1 категории, крупа перловая, масло растительное рафинированное)</small>	200/10/5	5,23	8,56	14,13	158,15	5,69
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>(макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	150	5,48	4,65	34,99	203,85	0,00
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>(филе куриное, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	70/50	0,00	4,85	0,00	43,60	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,58	0,24	18,01	87,68	71,11
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			710	14,27	18,70	86,21	585,06	76,80
Полдник								
		НАПИТОК "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ <small>(напиток "снежок" 2,5% жирности)</small>	180	4,71	4,37	18,86	137,93	0,00
Итого			180	4,71	4,37	18,86	137,93	0,00
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	9,21	18,32	1,99	209,98	0,17
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	180/15/7	0,29	0,09	14,77	60,21	2,91
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)</small>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			342	11,75	19,28	32,18	348,79	3,08
Всего				45,26	55,29	215,67	1 564,56	84,60

Жучихина Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.