



МЕНЮ
 21 января 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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	4	0,02	3,34	0,03	30,29	0,00
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	3,94	4,91	32,36	190,18	0,47
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	2,96	3,08	14,01	96,58	0,48
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	38	2,83	1,09	19,39	98,83	0,00
Итого			402	9,75	12,42	65,79	415,88	0,95
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	69	0,27	0,27	6,58	31,53	2,77
Итого			69	0,27	0,27	6,58	31,53	2,77
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное)	200/10	4,13	7,87	10,98	134,03	8,11
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	2,99	4,31	20,78	134,33	10,16
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай филе, морковь, лук репчатый, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	10,89	3,38	8,75	109,39	0,70
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	0,47	0,03	16,09	66,86	41,35
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	30	1,99	0,26	12,72	61,18	0,00
Итого			640	20,47	15,85	69,32	505,79	60,32
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	115	3,21	2,86	5,17	64,74	0,80
Итого			115	3,21	2,86	5,17	64,74	0,80
Ужин								
2010	57	МАННИК (крупа манная, яйца куриные (шт.), кефир 2,5 % жирности, сахар песок, сода, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	5,82	6,29	32,66	211,30	0,19
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	170	0,12	0,00	11,14	45,03	0,02
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	25	1,39	0,53	9,48	48,29	0,00
Итого			305	7,33	6,82	53,28	304,62	0,21
Всего				41,03	38,22	200,14	1 322,56	65,05

Жучихина Жучихина Е.А., Защеринская И.В.