

МЕНЮ
22 января 2025
Сад 12 часов



Заведующий
Аленушка - ЯМР
Полова О.Н./

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) (сыр российский)	15	3,49	4,43	0,00	54,71	0,11
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль, подсластитель, сахар песок, масло сливочно-несоленое)	200	6,04	6,60	26,54	190,66	0,58
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	11,72	47,38	0,02
Итого			455	14,15	12,77	69,10	449,95	0,71
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	72	0,28	0,28	6,88	33,00	2,90
Итого			72	0,28	0,28	6,88	33,00	2,90
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло сливочно-несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, крупа перловая, масло сливочно-несоленое)	200/10/5	4,55	7,61	13,67	143,34	5,49
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высшего сорта, масло сливочно-несоленое, соль йодированная)	150	5,48	4,69	34,96	204,19	0,00
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (филе куриное, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	60/50	0,00	4,66	0,00	41,86	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сушой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,59	0,24	18,11	88,29	72,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	2,98	0,40	19,10	91,92	0,00
Итого			700	13,60	17,60	85,84	569,60	77,49
Полдник								
		НАПИТОК "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ (напиток "снежок" 2,5% жирности)	120	3,14	2,91	12,57	91,96	0,00
Итого			120	3,14	2,91	12,57	91,96	0,00
Ужин								
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/15/7	0,29	0,09	14,77	60,21	2,91
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочно-несоленое)	110	9,16	18,12	2,00	207,90	0,17
Итого			342	11,70	19,08	32,19	346,71	3,08
Всего				42,87	52,64	206,59	1 491,22	84,18

Жучина

Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.