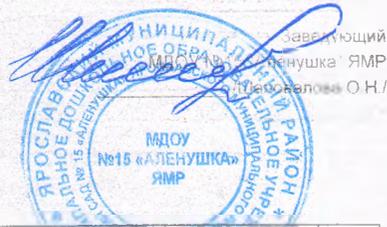


Утверждаю



МЕНЮ
23 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)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	112	МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия выш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль)	200	4,87	4,93	19,92	144,51	0,58
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,56	3,70	14,88	108,33	0,57
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука выш. сорт обог. микроэлементами)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,00
Итого			445	12,96	14,50	65,68	447,44	1,15
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	58	0,22	0,22	5,47	26,25	2,30
Итого			58	0,22	0,22	5,47	26,25	2,30
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная выш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина 1 категории, соль)	200/15/5	4,99	6,91	9,31	123,29	12,22
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,86	5,37	27,04	172,22	13,25
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (говядина печень, батон нарезной пшени мука выш. сорт обог. микроэлементами, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.) соль, йодированная)	70	12,18	14,76	11,55	239,59	7,60
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, лимон, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,17	0,10	20,52	84,64	1,49
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			665	24,18	27,54	87,50	711,52	34,56
Полдник								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	129	3,61	3,23	5,82	72,90	0,90
Итого			129	3,61	3,23	5,82	72,90	0,90
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное стерилиз. 8%)	130/30	27,06	18,20	25,06	379,49	0,46
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/15	0,00	0,00	12,16	48,65	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени мука выш. сорт обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	17,95	91,70	0,00
Итого			390	29,69	19,22	55,21	519,84	0,46
Всего			706	70,66	64,71	219,68	1 777,95	39,37

Виза Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.