



МЕНЮ 3 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реци- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.) 1, молоко (пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное (масло сливочное))	110	11,37	15,54	2,00	193,50	0,18
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (пюре из кукурузы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,65	3,69	36,43	2,34
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное (масло сливочное), батон нарезанный (батон нарезанный), соль, сахар-песок (сахар-песок))	30	1,91	4,87	12,90	103,10	0,00
Итого			400	21,14	27,36	28,69	446,03	5,50
II Завтрак								
	TK №020	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	59,99
Итого			100	0,90	0,20	8,10	43,00	59,99
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ (картофель, томаты (томаты), огурцы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	1,01	2,44	6,98	54,46	5,32
2012	57	БОРЩ (свиная вырезка (свиная вырезка), картофель, морковь, лук репчатый, томаты свежие, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, вода питьевая (вода питьевая), подливка (подливка), сметана (сметана) 10% жирности, соль йодированная)	180	4,83	6,66	7,43	111,45	4,95
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (зерно гречневое (зерно гречневое), вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное (масло сливочное))	130	4,35	3,44	27,56	158,44	0,00
2012	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ (говядина (говядина), картофель, лук репчатый, морковь, лук репчатый, томаты свежие, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сливочное (масло сливочное), соль йодированная)	70	10,41	10,53	7,44	165,99	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное (масло сливочное), мука пшеничная высшего сорта (мука пшеничная высшего сорта), соль йодированная)	50	2,07	6,10	6,48	89,35	0,28
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок апельсиновый)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,80
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной (хлеб ржаной), соль, сахар-песок (сахар-песок))	25	1,70	0,20	10,50	51,00	0,00
Итого			685	25,27	29,86	84,39	708,69	14,13
Уплотненный полдник								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатный паста, масло подсолнечное рафинированное (соевое масло), соль йодированная)	50	0,78	1,73	4,55	37,80	1,60
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное (масло сливочное), соль йодированная)	130	2,72	3,69	18,53	118,52	9,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина (говядина), картофель, морковь, лук репчатый, томаты свежие, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая (вода питьевая), вода питьевая, соль йодированная)	70	8,95	9,14	3,24	130,96	0,47
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай зеленый, сахар-песок (сахар-песок), чай зеленый (чай зеленый))	180	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ЗЕФИР) (зефир)	35	0,28	0,04	27,95	114,17	0,30
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (хлеб пшеничный), вода питьевая (вода питьевая), мука высшего сорта (мука высшего сорта))	55	4,20	0,34	27,81	130,30	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной (хлеб ржаной), соль, сахар-песок (сахар-песок))	25	1,67	0,20	10,87	51,67	0,00
Итого			545	16,72	16,14	192,47	823,37	11,18
Всего				66,03	72,25	223,59	1 926,48	90,80



МЕНЮ
3 декабря 2024 г.
Если 12 часов

Сбор- ных реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (с/п), молоко пастер. 3,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное сливочное нежирное, соль (подорожник))	90	8,50	12,28	1,49	150,56	0,12
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консерв., масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,59	3,69	35,92	2,34
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,5% жирности)	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное сливочное нежирное, батон нарезкой, хлеб-мука высшего сорта (белый), маргарин(трансжир))	25	1,53	4,71	10,32	69,80	0,00
Итого			355	17,28	23,35	24,59	377,98	5,16
II Завтрак								
		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,02	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,02	10,01
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ (картофель, помидоры спелые, огурцы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль (подорожник))	40	0,80	1,64	5,61	40,86	4,30
2012	57	БОРЩ (свиная, курица белочесная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар (песок), вода питьевая, свекла 3 картофеля, сметана 15% жирности, соль (подорожник))	150	4,19	6,26	7,95	107,62	5,30
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая перлов., вода питьевая, масло сливочное сливочное нежирное, соль (подорожник))	110	3,78	3,52	23,99	142,64	0,00
2012	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (говядина 1 категория, батон нарезкой, хлеб-мука высшего сорта (белый), маргарин(трансжир), вода питьевая, масло сливочное сливочное нежирное, соль (подорожник))	50	7,51	7,94	6,09	125,85	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное сливочное нежирное, мука пшеничная высшего сорта, соль (подорожник))	30	1,25	3,74	3,93	54,50	0,16
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный (белый), маргарин(трансжир))	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
Итого			550	19,58	23,38	70,92	576,97	12,76
Уплотненный полдник								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар (песок), соль (подорожник))	30	0,47	1,10	2,82	23,37	1,01
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное сливочное нежирное, соль (подорожник))	120	2,51	2,41	17,06	100,29	8,29
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категория, морковь, лук репчатый, масло сливочное сливочное нежирное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль (подорожник))	60	7,46	7,80	3,03	110,17	0,40
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (яйца питьевая, сахар (песок), чай-черный (Кавказский))	150	0,10	0,00	7,98	32,32	0,02
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ЗЕФИР) (зефир)	25	0,20	0,03	19,95	81,50	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (белый) мука высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный (белый), маргарин(трансжир))	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			445	15,12	11,55	79,44	483,71	9,72
Всего				52,38	58,68	184,75	1 485,68	37,68