



МЕНЮ
5 декабря 2024 г.
Если 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полутвердая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,96	4,64	21,74	149,02	0,44
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт. 3))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,60	3,00	11,22	87,36	0,58
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное столовое несоленое, батон нарезаный толстым ломом, масло слив. слив. жирность 82%)	30	1,91	4,86	12,89	102,90	0,00
Итого			350	16,57	17,10	46,16	402,28	1,02
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2012		ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь натертая, паста, лук репчатый, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,81	2,14	3,87	37,52	6,06
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (пшеница 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, вода питьевая, яйцо куриное (шт. 3))	150	5,16	6,28	13,17	129,96	2,76
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,31	3,93	15,69	107,62	7,62
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (пшеница 1 категории, яйцо куриное, фарш из мяса высшего сорта, вода питьевая, масло сливочное столовое несоленое, соль йодированная)	50	7,32	7,22	4,49	112,14	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ягоды, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,03	8,96	37,11	0,78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничный обог. жирнотренированный)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			520	16,34	19,78	54,68	466,14	17,24
Уплотненный полдник								
2008	161	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, масло сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,21	2,48	23,08	127,63	0,00
2008	290	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (печень говяжья, батон нарезаный толстым ломом, масло сливочное несоленое, яйцо куриное (шт. 3), фарш, молоко пастер. 2,5% жирности, подсолнечное рафинированное, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	60	10,28	7,31	5,15	139,26	7,17
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, вода питьевая, яйцо куриное высшего сорта, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	30	0,58	1,14	2,40	25,78	0,53
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,00	7,84	31,76	0,02
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (яйца куриные высшего сорта, сахар песок, масло сливочное несоленое, яйцо куриное (шт. 3), дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, джем, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	3,68	2,24	31,54	159,02	2,46
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (БАНАН) (банан)	95	1,43	0,48	19,96	91,26	9,51
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (формовый) высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничный обог. жирнотренированный)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			555	23,66	14,06	118,57	710,77	19,60
Всего				68,87	53,44	223,91	1 634,70	38,66