

МЕНЮ 11 ноября 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (картофель, пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,88	3,06	10,78	82,64	0,42
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай кардон байковский)	170	0,10	0,00	13,61	54,81	0,02
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (дрож. батон нарезкой пышн мука высш.сорт обог. микроулучшителями)	35	1,94	0,74	20,21	94,24	4,00
Итого			355	4,92	3,80	44,60	231,69	4,44
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								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, перец зеленый сладкий, горошек зеленый консервы, лук, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	40	0,68	2,10	4,15	38,71	16,03
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сливочно-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, поваренная 1 категории)	150	4,24	5,16	9,93	103,47	4,02
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (поваренная 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	11,78	11,10	27,38	256,66	0,79
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ягоды, сахар песок, вода питьевая)	150	0,10	0,03	9,04	37,37	0,78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			480	18,13	18,55	59,03	477,54	21,62
Уплотненный полдник								
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (поваренная 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	8,45	13,15	16,80	219,41	8,49
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ (масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	30	0,55	3,45	1,57	46,38	0,02
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША) (груша)	100	0,40	0,30	10,29	46,96	5,00
2008		кондитерское изделие в ассортименте (конфета) (конфеты молочные)	25	0,68	0,00	20,68	85,44	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
Итого			475	15,20	17,48	92,74	598,21	16,51
Всего				41,05	42,33	200,88	1 363,95	43,27

МЕНЮ

11 ноября 2024 г.

Сад 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, масло сливочное-ископленное, сахар песок, соль йодированная)	170	3,11	3,30	13,23	95,50	0,44
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	190	0,12	0,00	9,82	40,15	0,02
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезкой ислен мука высшего сорта обог. микроэлементами)	40	1,97	0,75	23,79	108,10	6,00
Итого			400	5,20	4,05	46,94	243,75	6,46
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								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, перец зеленый, сельдерей, горошек консервный, лимон, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	60	1,01	2,24	5,25	45,96	23,92
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, масло сливочное-ископленное, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	185	5,29	6,36	12,19	127,47	4,96
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	155	14,09	13,53	33,64	312,80	1,02
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ягоды, сахар песок, вода питьевая)	180	0,12	0,03	11,22	46,27	0,90
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
Итого			605	22,18	22,36	72,97	584,17	30,80
Уплотненный полдник								
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сливочное-ископленное, соль йодированная)	130	10,00	15,60	19,84	259,71	10,03
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,72	1,87	2,98	37,20	0,02
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША) (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
2008		кондитерское изделие В АССОРТИМЕНТЕ (КОНФЕТА) (конфеты молочные)	40	1,08	0,00	32,92	136,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы французской муки высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
Итого			580	19,00	18,49	122,06	738,56	18,65
Всего				49,18	47,40	246,48	1 622,99	56,61