



МЕНЮ

17 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,2	7,9	26,9	207	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,8	5,1	13,9	122	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	2	2,6	19,9	112	0
Итого			405	14	15,6	60,7	441	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	15,5	66	3,1
Итого			150	0,8	0,2	15,5	66	3,1
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	4,6	6,7	16,2	147	7,8
2008	259	ГУЛЯШ (свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50/50	9,5	25,4	8	299	1,24
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	4,9	5,3	21,9	155	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			620	22,6	37,9	95,2	819	9,04
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	7	8,5	47,2	294	0
Итого			257	7,2	8,6	62,2	354	0
Ужин								
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, свинина мясная)	150	10,7	19,4	12,4	268	33
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
Итого			377	13,1	20,4	42	404	33
Всего				57,7	82,7	275,6	2084	46,74

повар _____