

# МЕНЮ

11 апреля 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	0,6	10	52	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7	9,4	27,7	223	0,8
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,2	4,4	13	110	0,7
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>12,7</b>	<b>14,4</b>	<b>50,7</b>	<b>385</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН (банан)	170	2,7	0,9	37,4	171	17,8
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>2,7</b>	<b>0,9</b>	<b>37,4</b>	<b>171</b>	<b>17,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с мясом и сметаной (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	5,9	13,1	14,8	205	19,9
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с мясом (аллергии) (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная)	200	4,6	9,5	5,9	128	15,3
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с томатным соусом (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, свинина мясная, мука пшеничная высш.сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная)	130/50	16	23,6	24,8	376	2,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ (аллергии) (свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	155	14,7	32,3	22,3	439	0,5
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, соль йодированная)	80	1,3	3,2	9	70	3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>26,3</b>	<b>40,3</b>	<b>75</b>	<b>774</b>	<b>25</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	170	4,8	4,3	7,7	97	1,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (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
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>7</b>	<b>5,2</b>	<b>22,3</b>	<b>173</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	140/30	24,4	19	41	437	0,3
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергии) (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>26,8</b>	<b>20</b>	<b>70,6</b>	<b>573</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>75,5</b>	<b>80,8</b>	<b>256</b>	<b>2076</b>	<b>45,8</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.