

МЕНЮ

10 марта 2025 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		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	5,15	6,30	23,20	159,30	0,57
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,20	1,30	14,20	92,00	0,52
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	70	4,94	9,06	30,49	224,13	0,00
Итого			450	13,29	16,66	67,89	475,43	1,09
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	198	2,70	3,00	13,05	89,30	0,00
Итого			198	2,70	3,00	13,05	89,30	0,00
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	200	10,82	7,80	13,81	168,67	3,26
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ (вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	20	0,51	1,63	2,75	27,64	0,61
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (компот консервированный, сахар песок, вода питьевая)	200	0,20	0,10	22,70	90,10	1,76
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	23	2,60	1,20	18,40	88,00	0,20
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, томатная паста)	70	5,25	4,24	7,47	99,79	0,43
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	3,19	4,22	22,04	127,41	8,73
2005	70	ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (огурцы соленые)	5	0,30	0,00	0,70	5,30	2,10
Итого			653	22,87	19,19	87,87	606,91	17,09
Полдник								
2008	153	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,60	2,10	18,45	89,70	0,00
2012	447	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	250	0,17	0,08	17,07	70,27	28,51
Итого			270	1,77	2,18	35,52	159,97	28,51
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	5,16	6,94	26,79	220,28	10,12
2005	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	20	4,90	4,50	3,45	61,00	0,00
2008	2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржаной дарницкий обогащенный витаминами)	23	1,49	0,74	9,23	45,03	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,10	0,00	14,60	58,20	18,32
Итого			423	11,65	12,18	54,07	384,51	28,44
Всего				52,28	53,21	258,40	1 716,12	75,13

Старшая медицинская сестра _____ Ганина А. А.

Повар _____