

14 сентября 2023 г.

Завтрак

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5	7,3	18,3	128	0,4
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			365	11	13,8	38	274	0,9
II Завтрак								
		БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	82	1,2	0,4	17,3	79	8,3
Итого			82	1,2	0,4	17,3	79	8,3
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	40	0,3		0,7	5	0,8
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/10/5	4,2	6,2	7,7	101	5,1
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	60	12	0,5	0,5	54	0,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,3	1	1,2	15	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,6	4	17,3	118	8,3
	ТК№0 38	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	160	0,1		7,1	29	0,9
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,1	8,5	41	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			600	21,9	12,3	50,7	402	15,6
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатное пюре, соль йодированная)	170	7,6	8,7	16,1	149	17
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,1	0,1	18,1	74	0,6
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	2,3	6	24,2	134	5,1
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,5	3,1	5,6	71	0,4
Итого			510	14,5	18	70,4	459	23,1
Итого				48,6	44,5	176,4	1214	47,9

МЕЛЮ

14 сентября 2023 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,7	9,1	11,3	134	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6,7	9,7	24,4	211	0,5
	TKN№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			415	11,2	21,2	48,4	429	1
II Завтрак								
	TKN№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	82	1,2	0,4	17,3	79	8,3
Итого			82	1,2	0,4	17,3	79	8,3
Обед								
	TKN№0 17	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	50	0,4		0,9	7	1
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (савка, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10/5	5,6	8,3	10,3	126	5,1
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	80	15,7	0,6	0,7	71	0,6
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,2	5	21,3	147	10,3
	TKN№0 38	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			753	28,5	15,7	63,8	505	18,1
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатное пюре, соль йодированная)	180	14,4	14,4	12,8	191	18
	TKN№0 47	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6			8,4	34	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень))	75	3,5	9	36,3	201	5,6
	TKN№0 05	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	125	3,5	3,1	5,6	71	0,4
Итого			575	22,5	26,7	82,8	582	24,7
Всего				63,4	64	212,3	1595	52,1