

МЕНЮ

на 06.02.2025

Сад 10.5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	226	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ), С ДЖЕМОМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, виноград сушеный (изюм), соль йодированная, джем, ванилин)	170/15	10,1	15,8	35,4	302	6,1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	40	2,8	4,4	17,2	83	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			405	13,1	20,3	67,2	443	6,1
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	90	1,3	0,4	18,3	84	3,6
Итого			90	1,3	0,4	18,3	84	3,6
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	50	0,7	2,4	3,7	30	3,02
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, фасоль, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/15/7	3,4	4,2	11,1	99	10,12
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,7	4,3	17,7	118	12,72
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	11,9	7	4	179	0,08
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,3		16,6	68	0,24
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	38	2,1	0,4	17,7	76	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	20	1,5	0,6	10,3	47	0
Итого			720	22,6	18,9	81,1	617	26,18
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	6	2,5	2	62	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	60	0,9	2,5	31,9	199	0
Итого			260	6,9	5	33,9	261	0
Всего				43,9	44,6	200,5	1405	35,88

МЕНЮ

на 06.02.2025

Если 10.5 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	226	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ), С ДЖЕМОМ <small>(творог 5,0% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, виноград сушеный (изюм), соль йодированная, джем, ванилин)</small>	130/10	7,4	13,8	25,8	223	5,31
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	170			7,9	32	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	30	2,1	3,3	12,9	62	0
Итого			340	9,5	17,1	46,6	317	5,31
II Завтрак								
2008		БАНАН <small>(банан)</small>	70	1,2	0,4	16,3	71	7,77
Итого			70	1,2	0,4	16,3	71	7,77
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ <small>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)</small>	30	0,4	1,4	2,2	18	2,31
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(свекла, капуста белокочанная, фасоль, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	150/18/5	2,6	3,2	7,3	74	8,59
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	110	2,3	3,7	15	100	10,81
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ <small>(говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	60	7,9	5,2	3	134	0,06
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150	0,3		18,5	75	0,27
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	30	1,9	0,3	14	60	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	15	1,1	0,5	7,7	35	0
Итого			568	16,5	14,3	67,7	496	22,04
Полдник								
2008	435	КЕФИР <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	150	5,4	2,3	7,2	56	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи)</small>	50	0,8	2,1	22,5	155	0
Итого			200	6,2	4,4	29,7	211	0
Всего				33,4	36,2	160,3	1095	35,12