

МЕНЮ 31 июля 2025 г.

Сад 10,5 часов



Утверждаю
Муромов И.В.

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								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	35	2,62	4,51	15,94	115,06	0,00
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш сорт, молоко стерил 2,5% жирн., вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	1,73	2,62	14,82	89,80	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко стерил 2,5% жирн., вода питьевая)	180	0,37	0,23	7,84	35,17	0,00
2012	368	БАНАН (банан)	100	1,46	0,49	20,37	93,12	4,00
Итого			465	6,18	7,85	58,97	333,15	4,00
II Завтрак								
2012	401	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	128	3,62	3,11	4,99	66,10	0,36
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			148	5,12	5,07	19,87	149,50	0,36
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	78	0,63	0,08	1,96	11,00	7,86
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ФАСОЛЕВЫЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, укроп, петрушка (зелень))	200	7,54	6,69	14,50	149,60	6,21
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (говядина б/к, батон простой, вода питьевая, лук репчатый, сметана сладко-сливочное несоленое, молоко стерил 2,5% жирн., мука пшеничная высш сорт)	60/20	12,31	13,53	9,34	208,34	0,20
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,56	3,70	29,12	168,27	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	174	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ВИЛИНСКИЙ (хлеб вилинский)	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			700	25,04	24,00	54,92	537,21	14,27
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	80	0,61	3,62	1,90	42,51	3,14
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (молоко стерил 2,5% жирн., масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.))	80	13,51	9,06	2,36	145,04	0,11
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВО МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	30	2,11	0,17	13,91	65,63	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,10	0,00	7,88	31,94	0,02
Итого			370	16,33	12,85	26,05	285,12	3,27
Всего				52,67	49,77	159,81	1 304,98	21,90