

МЕНЮ
7 сентября 2020 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,8	3,1	22,2	123	6
2008	2/93	БАТОН (аллергики)	36	2,6	1	18	92	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,3	4,6	29,7	177	0
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ Б/МОЛОЧНАЯ (аллергики)	200	4,1	1,1	24	122	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,4		10,5	44	0
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		6,4	26	0
Итого			420	6,5	7,7	62,4	344	6
II Завтрак								
2008	1/93	ЙОГУРТ	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
2008	14/93	ЯБЛОКО (аллергики)	80	0,3	0,3	7,8	38	8
Итого			125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Обед								
2008	9/93	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	58	0,5	0,1	1	8	3
2008	8/93	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики)	55	0,4	0,1	1,4	8	5,5
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,6	2,1	15,1	97	3,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	1	2,3	7,6	56	3,7
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	40	6,5	7,4	6,1	117	0,2
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) (аллергики)	50/25	8	7,9	3,6	117	0,2
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,9	3,9	15	104	7,3
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	120	1,9	0,3	15,1	72	7,3
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	178	0,9	0,2	17,8	77	3,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (аллергики)	180	0,3	0,1	24,5	100	0
2008	3/93	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008	2/93	БАТОН	35	2,6	1	18	92	0
Итого			671	19	15	85,7	556	17,8
Полдник								
2008	8/93	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,4	0,1	1,4	8	5,5
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	75	9,7	6,4	10,1	136	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	50/30	11,5	12,8	1,9	169	0,7
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	120	2,3	0,5	18,8	89	9,5
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	1,6	1,7	8,3	68	6,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		18	75	2,3
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		6,4	26	0
2008	3/93	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008	5/93	ПЕЧЕНЬЕ	41	3,1	4	30,6	171	0
2008	2/93	БАТОН (аллергики)	36	2,6	1	18	92	0
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,8	38	8
Итого			551	16,5	12,7	84,7	537	22,3
Всего				45,5	38,5	238,4	1508	47

Мед.сестра

Никконен Е.В.

Шеф повар (зав. производством)

Чистова Э.Ш.