

МЕНЮ

3 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Сад 10 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2017	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	10	2,3	3		36,4
2017	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200/5	5,6	8,7	19,1	177,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	28,8
	ГОСТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого			435	11	12,9	46,8	347,5
II Завтрак							
2017	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5	5,6	8,2	105
Итого			180	5	5,6	8,2	105
Обед							
2017	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С МЯСОМ (масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, свинина мясная)	200	6,6	7,1	14,6	148,9
2017	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, сыр российский)	70 80	11	8,7	4,7	142,3
2017	304	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	130	3,2	5,1	33,6	193,6
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ (огурцы грунтовые)	20	0,2		0,5	2,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, лимон)	183	0,1		7,2	29,8
	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб украинский формовой)	45	3	0,5	17,8	89,1
Итого			658	24,1	21,4	78,4	606,5
Уплотненный полдник							
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	28,8
2017	415	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, яйца куриные (шт.), мак кондитерский*)	50	4,2	4,4	29,5	173,9
Итого			230	4,3	4,4	36,6	202,7
Всего				44,5	44,3	170	1261,5

ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"
ЗАВ ПРОИЗВОДСТВОМ

Е.Н. Осиневская

Е.Н. ОСИНЕВСКАЯ