

# МЕНЮ

## 5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

### Сад 10 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2017	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	10	2,3	3		36,4
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200/5	4,9	7,5	23,2	180,9
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	1,3	1,4	9,2	55
	ГОСТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого			435	11,5	13,1	53	377,1
<b>II Завтрак</b>							
2010	103	СНЕЖОК (снежок 2.5%*)	180	4,9	4,5	35,6	142
Итого			180	4,9	4,5	35,6	142
<b>Обед</b>							
2017	82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ (КУРА) (вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, томатная паста, лавровый лист, свекла, чеснок, лимонная кислота, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15% жирности, филе куриного бедра*)	200	2,6	3,6	9,3	82,5
2017	85	ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ (свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, яйца куриные (шт.), чеснок, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	70	8,3	24,3	11,7	299,1
2017	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, лавровый лист, морковь, лук репчатый, сахар песок, картофель)	130	2,2	5,9	10,7	105,9
2017	349	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180			7,7	31
	ГОСТ	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб украинский формовой)	45	3	0,5	17,8	89,1
Итого			625	16,1	34,3	57,2	607,6
<b>Уплотненный полдник</b>							
2012	239	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	130	18,4	13	29,8	312,5
2017	327	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	30	0,6	1,6	4	32,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	28,8
Итого			340	19,1	14,6	40,9	374
Всего				51,6	66,5	186,7	1500,9

ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"  
ЗАВ ПРОИЗВОДСТВОМ

*Осина*  
*Зав*

Е.Н.ОСИНЕВСКАЯ