

МЕНЮ**Аллергики сад 12 ч****На 26 июня 2024г**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ С М/Р И САХАРОМ	200/5		2,0	5,2	25,0	154,5
КРУПА РИСОВАЯ	29,8	29,5	2	0,3	21,1	95,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,9	15,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,2		10,1	40,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,9	0,9	0,2	0	0,4	2,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170	170	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			5,1	6,0	53,9	288,5
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180		0,9	0,2	18,2	82,8
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 0,2	180	180	0,9	0,2	18,2	82,8
			0,9	0,2	18,2	82,8
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,4		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,51	50	0,4	0,1	1,3	7,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1		4,1	5,8	9,0	104,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20,2	16,2	0,3	0	0,8	4,4
КАРТОФЕЛЬ	50,5	40,4	0,8	0,2	6,4	30,2
МОРКОВЬ	10,8	8,1	0,1	0	0,6	2,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8,1	0,1	0	0,7	3,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ	10	6,5	0,2	0	0,4	2,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	153,6	153,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	19,8	16,6	3	2,6	0	35,1
МОРКОВЬ	0,5	0,4	0	0	0	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4	0	0	0	0,2
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1,05	1	0	0	0,1	0,5
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50/50		12,3	7,4	0,2	132,4
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	86	71	12,3	2,5	0	87,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0	0	0,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,4	7,1	38,3	250,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,2	69,2	8,4	2,2	38,3	206,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180		0,6	0,3	25,9	119,2
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	18	18	0	0	17,5	69,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,5	0,6	10,3	52,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,5	0,6	10,3	52,4
			28,7	21,4	93,5	706,6
Полдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50		0,4		1,3	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,51	50	0,4	0,1	1,3	7,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		21,2	21,6	18,2	352,3
ГОВЯДИНА Б/К	124,7	105,3	19	16,3	0	222,7
КАРТОФЕЛЬ	152,4	106,7	2	0,4	16,9	79,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,9	13,3	0,2	0	1,1	5,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МОРКОВЬ	3,6	2,7	0	0	0,2	0,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,3	73,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180		0,1	0,1	22,8	93,8
ЯБЛОКИ	40,5	36	0,1	0,1	3,4	16,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	155	155	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	20	1,3	0,2	8,5	40,8
			23,1	21,9	50,8	493,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,8	49,5	216,4	1 571,8