



МЕНЮ

27 марта 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры полутвёрдые в асортименте, батон нарезной пшеничной мукой высш. сорт обог. микронутриентами)	30	3,42	6,97	10,10	69,69	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,20	5,60	18,70	142,10	0,40
	ТК№0 26	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай чёрный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
Итого			365	10,82	14,37	42,40	288,79	2,10
II Завтрак								
	ТК№0 05	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Обед								
	ТК№0 11	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель продовольственный поздний, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, грудки кур замороженные, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/5	4,50	3,30	11,90	96,10	6,40
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говядья печень, лук репчатый, морковь, картофель продовольственный поздний, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	50	11,31	4,95	4,55	109,08	8,28
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель продовольственный поздний, морковь, лук репчатый, репа, капуста белокочанная свежая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,40	6,90	13,40	125,00	3,80
	ТК№0 34	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	15,00	57,00	0,00
	ТК№0 16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			580	20,21	15,35	56,45	443,78	20,08
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	80	14,20	7,30	12,90	177,00	0,16
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80
	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной мукой высш. сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
	ТК№0 52	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Итого			350	20,90	11,10	38,00	341,60	16,16
Всего				55,43	43,95	142,48	1 144,80	38,72

Повар

ДЯКИНА Г.Н.