



# МЕНЮ

2 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры полутвёрдые в ассртименте, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	3,46	7,04	10,20	70,38	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,40
	ТК№0 26	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10,46</b>	<b>14,94</b>	<b>44,70</b>	<b>301,38</b>	<b>2,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (соки фруктовые прямого отжима персик)	150	0,80	0,20	14,80	65,00	3,60
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>	<b>3,60</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№0 01	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	39	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель продовольственный поздний, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, грудки кур замороженные, петрушка (зелень))	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	4,60
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	155	15,19	16,66	17,25	211,68	14,50
	ТК№0 27	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>534</b>	<b>21,39</b>	<b>21,58</b>	<b>56,15</b>	<b>461,28</b>	<b>82,86</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	8,13	5,22	0,20	79,38	0,69
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный поздний, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,38	3,70	15,70	107,00	7,54
	ТК№0 51	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>324</b>	<b>11,61</b>	<b>9,14</b>	<b>40,40</b>	<b>292,38</b>	<b>9,43</b>
<b>Всего</b>				<b>44,26</b>	<b>45,86</b>	<b>156,05</b>	<b>1 120,04</b>	<b>97,99</b>

Повар

ДЯКИНА Г.Н.