

**МЕНЮ**

2 мая 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	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,21	4,06	6,93	61,38	0,00
2008	189	<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,40
	ТК№0 29	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>12,01</b>	<b>14,56</b>	<b>40,83</b>	<b>326,38</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (соки фруктовые прямого отжима яблоко)	149	0,80	0,20	14,80	65,00	1,20
<b>Итого</b>			<b>149</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>	<b>1,20</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	<b>САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ</b> (картофель продовольственный поздний, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,59	6,04	4,75	76,03	1,19
2012	57	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (свекла, капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный поздний, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70	5,10
2012	269	<b>ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ</b> (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	60	7,60	4,00	15,10	114,00	0,20
2008	129	<b>ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b> (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная свежая, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	1,98	1,58	7,72	52,97	4,16
	ТК№0 30	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№0 16	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
	ТК№0 04	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>17,10</b>	<b>18,52</b>	<b>60,60</b>	<b>467,63</b>	<b>11,45</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b> (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	100	17,70	9,10	16,10	221,00	0,20
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80
	ТК№0 08	<b>ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ</b> (печенье витаминизированное)	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
	ТК№0 52	<b>МАНДАРИН СВЕЖИЙ</b> (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
<b>Итого</b>			<b>369</b>	<b>25,70</b>	<b>15,90</b>	<b>45,80</b>	<b>427,60</b>	<b>16,20</b>
<b>Всего</b>				<b>55,61</b>	<b>49,18</b>	<b>162,03</b>	<b>1 286,61</b>	<b>29,85</b>

Повар

ДЯКИНА Г.Н.