



# МЕНЮ

3 мая 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> (сыры полутвёрдые в ассортименте, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	3,15	6,42	9,30	64,17	0,00
2008	190	<b>КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"</b> (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,60
	ТК№0 26	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b> (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>360</b>	<b>8,95</b>	<b>10,72</b>	<b>41,40</b>	<b>269,17</b>	<b>2,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№0 02	<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b> (груша)	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,60	2,30	1,20	36,50	0,10
2012	83	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b> (картофель продовольственный поздний, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	5,20
2012	291	<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ</b> (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, картофель продовольственный поздний, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная)	150	6,30	9,00	10,00	224,00	11,90
2012	354	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b> (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,30	0,79	1,19	14,75	0,00
	ТК№0 31	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК№0 16	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	22	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>547</b>	<b>12,53</b>	<b>14,09</b>	<b>38,22</b>	<b>479,28</b>	<b>17,20</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№0 01	<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b> (томаты грунтовые)	50	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	<b>МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ</b> (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	120	4,20	6,70	23,10	192,00	0,10
	ТК№0 24	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, лимон, сахар песок)	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	ТК№0 03	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	13	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2014	249	<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b> (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	50	1,70	8,10	34,00	134,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>393</b>	<b>7,57</b>	<b>15,03</b>	<b>72,50</b>	<b>398,00</b>	<b>6,00</b>
<b>Всего</b>				<b>29,65</b>	<b>40,34</b>	<b>167,62</b>	<b>1 216,95</b>	<b>28,50</b>

Повар

ДЯКИНА Г.Н.