

# МЕНЮ

6 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	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	1,37	2,06	15,48	66,64	1,76
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,40
	ТК№0 28	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>7,59</b>	<b>9,16</b>	<b>41,88</b>	<b>292,64</b>	<b>2,66</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ПЕРСИКОВЫЙ</b> (соки фруктовые прямого отжима персик)	151	0,80	0,20	14,80	65,00	3,60
<b>Итого</b>			<b>151</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 11	<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	81	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ</b> (картофель продовольственный поздний, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная)	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	2,80
2012	263	<b>ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ</b> (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	60	6,34	11,98	5,84	119,79	0,20
2008	338	<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ</b> (морковь, картофель продовольственный поздний, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная свежая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	120	1,70	0,10	7,80	69,40	7,90
	ТК№0 32	<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК</b> (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,10	0,10	18,90	87,80	0,90
	ТК№0 03	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	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>560</b>	<b>13,24</b>	<b>16,20</b>	<b>62,64</b>	<b>477,99</b>	<b>13,40</b>
<b>Полдник</b>								
2012	282	<b>КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b> (говядина бл, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	8,93	6,74	8,97	205,10	0,00
2012	322	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ</b> (картофель продовольственный поздний, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,32	3,92	15,60	107,40	7,20
	ТК№0 03	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	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
	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
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>13,35</b>	<b>11,28</b>	<b>45,67</b>	<b>410,80</b>	<b>8,00</b>
<b>Всего</b>				<b>34,98</b>	<b>36,84</b>	<b>164,99</b>	<b>1 246,43</b>	<b>27,66</b>

Повар

ДЯКИНА Г.Н.