



# МЕНЮ

23 апреля 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b> (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	40	1,20	2,10	2,40	32,40	1,86
2008	214	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b> (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100	10,30	13,92	1,92	93,20	0,17
	ТК№0 29	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,84	3,23	15,76	108,07	0,61
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>18,58</b>	<b>23,35</b>	<b>27,08</b>	<b>295,67</b>	<b>2,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№0 05	<b>ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ</b> (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,63</b>	<b>70,63</b>	<b>0,38</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК</b> (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,34	0,04	3,18	33,33	1,11
2012	76	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (картофель продовольственный поздний, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	4,00
2012	305	<b>КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ</b> (грудки кур замороженные, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная)	60	11,33	2,38	9,42	104,03	0,40
2012	324	<b>ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	110	1,80	4,10	11,40	89,00	4,80
	ТК№0 33	<b>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА</b> (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК№0 03	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	14	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№0 04	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>554</b>	<b>19,97</b>	<b>10,54</b>	<b>46,90</b>	<b>488,66</b>	<b>10,31</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b> (яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
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	2,00	1,60	7,80	53,50	4,20
	ТК№0 03	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№0 08	<b>ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ</b> (печенье витаминизированное)	30	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	ТК №002	<b>ГРУША СВЕЖАЯ</b> (груша)	100	0,40	0,33	10,33	47,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>474</b>	<b>13,28</b>	<b>12,07</b>	<b>58,26</b>	<b>394,50</b>	<b>6,30</b>
<b>Всего</b>				<b>55,33</b>	<b>49,09</b>	<b>137,87</b>	<b>1 249,46</b>	<b>19,63</b>

Повар

ДЯКИНА Г.Н.