



МЕНЮ

25 апреля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами) | 30 | 1,36 | 2,04 | 15,33 | 65,96 | 1,75 |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (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 | 128,00 | 0,40 |
| | ТК№0 28 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | 0,50 |
| Итого | | | 365 | 9,16 | 11,74 | 46,33 | 277,96 | 2,65 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ТК№0 05 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности) | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,63 | 70,63 | 0,38 |
| Итого | | | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,63 | 70,63 | 0,38 |
| Обед | | | | | | | | |
| | ТК№0 09 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые) | 40 | 0,30 | 0,00 | 0,70 | 5,20 | 0,80 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (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 | 100,70 | 5,10 |
| 2008 | 228 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый) | 60 | 11,00 | 0,40 | 0,00 | 139,00 | 0,40 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная) | 20 | 0,30 | 0,99 | 1,19 | 14,65 | 0,00 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный поздний, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 120 | 2,60 | 4,00 | 17,10 | 117,00 | 8,20 |
| | ТК№0 24 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, лимон, сахар песок) | 160 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 | 0,90 |
| | ТК№0 07 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами) | 20 | 1,30 | 0,13 | 8,50 | 41,00 | 0,00 |
| | ТК№0 04 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами) | 15 | 1,10 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | 0,00 |
| Итого | | | 600 | 20,87 | 12,23 | 49,99 | 485,85 | 15,40 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная свежая, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная) | 170 | 7,60 | 8,70 | 16,10 | 149,00 | 17,00 |
| | ТК№0 36 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота) | 150 | 0,10 | 0,10 | 18,10 | 73,50 | 0,60 |
| | ТК№0 03 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами) | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | 0,00 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт), дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, капуста белокочанная свежая, масло подсолнечное рафинированное, пергушка (зелень)) | 50 | 2,30 | 6,00 | 24,20 | 134,00 | 5,10 |
| | ТК№0 06 | БАНАН СВЕЖИЙ (банан) | 101 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 4,00 |
| Итого | | | 486 | 12,50 | 15,42 | 85,80 | 483,50 | 26,70 |
| Всего | | | | 46,03 | 42,52 | 187,75 | 1 317,94 | 45,13 |

Повар

ДЯКИНА Г.Н.