

МЕНЮ
2 августа 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,80	6,10	20,90	154,10	0,40
	ТК№0 35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,96
Итого			371	7,04	10,20	36,30	249,70	1,36
II Завтрак								
	ТК№0 52	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	99	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК№0 06	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			199	2,30	0,70	28,50	134,00	19,20
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,59	2,25	3,14	35,77	0,10
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель ранний, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	4,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (грудки кур замороженные, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	10,24	5,12	1,84	94,00	0,40
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,17	2,67	15,35	96,43	0,00
	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 16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,70	51,70	0,00
	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			575	21,20	16,44	66,63	488,10	5,10
Полдник								
	ТК№0 11	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель ранний, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	14,00	13,20	13,50	144,00	6,90
	ТК№0 31	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,30	0,00	20,80	85,00	0,00
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая)	50	3,80	7,10	24,80	164,00	0,00
Итого			375	19,40	20,42	66,50	429,60	8,50
Всего				49,94	47,76	197,93	1 301,40	34,16

Повар

Дякина Г.Н.