



**МЕНЮ**  
**31 июля 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><br>(сыр полутвердый в ассортименте, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)   | 30         | 3,39              | 6,90         | 10,00         | 69,00                         | 0,00          |
| 2008              | 189           | <b>КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ</b><br>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)   | 155        | 4,20              | 5,60         | 18,70         | 142,10                        | 0,40          |
|                   | ТК№0 26       | <b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b><br>(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>365</b> | <b>10,79</b>      | <b>14,30</b> | <b>42,30</b>  | <b>288,10</b>                 | <b>2,10</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 442           | <b>СОК АБРИКОСОВЫЙ</b><br>(сок прямого отжима абрикос)   | 149        | 0,80              | 0,20         | 14,80         | 65,00                         | 2,40          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>149</b> | <b>0,80</b>       | <b>0,20</b>  | <b>14,80</b>  | <b>65,00</b>                  | <b>2,40</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | ТК№0 11       | <b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b><br>(огурцы грунтовые)   | 40         | 0,30              | 0,00         | 1,00          | 5,60                          | 1,60          |
| 2012              | 77            | <b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b><br>(картофель ранний, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, грудки кур замороженные, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень)) | 150/10/5   | 4,50              | 3,30         | 11,90         | 96,10                         | 6,40          |
| 2012              | 34            | <b>ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ</b><br>(говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель ранний, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)   | 50         | 10,98             | 4,80         | 4,41          | 105,84                        | 8,04          |
| 2012              | 344           | <b>РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)</b><br>(картофель ранний, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)                        | 150        | 2,40              | 6,90         | 13,40         | 125,00                        | 3,80          |
|                   | ТК№0 34       | <b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ</b><br>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)  | 150        | 0,00              | 0,00         | 15,00         | 57,00                         | 0,00          |
|                   | ТК№0 16       | <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b><br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)  | 25         | 1,70              | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00          |
|                   | ТК№0 12       | <b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b><br>(батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)   | 20         | 1,50              | 0,60         | 10,30         | 52,40                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>600</b> | <b>21,38</b>      | <b>15,80</b> | <b>66,61</b>  | <b>492,94</b>                 | <b>19,84</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 237           | <b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b><br>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)  | 80         | 14,34             | 7,37         | 13,03         | 178,77                        | 0,16          |
| 2008              | 434           | <b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b><br>(молоко пастер. 2,5% жирности)  | 149        | 4,40              | 3,00         | 7,30          | 74,20                         | 0,80          |
|                   | ТК№0 52       | <b>МАНДАРИН СВЕЖИЙ</b><br>(мандарин)   | 101        | 0,80              | 0,20         | 7,50          | 38,00                         | 15,20         |
| 2008              | 467           | <b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b><br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                     | 50         | 3,60              | 5,90         | 24,00         | 150,30                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>380</b> | <b>23,14</b>      | <b>16,47</b> | <b>51,83</b>  | <b>441,27</b>                 | <b>16,16</b>  |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>56,11</b>      | <b>46,77</b> | <b>175,54</b> | <b>1 287,31</b>               | <b>40,50</b>  |

Повар Дякина Г.Н. Дякина Г.Н.