

МЕНЮ

6 августа 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвердый в ассортименте, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,42	6,97	10,10	69,69	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	154,00	0,40
	ТК№0 26	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
Итого			365	10,42	14,87	44,60	300,69	2,10
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок прямого отжима персик)	148	0,80	0,20	14,80	65,00	3,60
Итого			148	0,80	0,20	14,80	65,00	3,60
Обед								
	ТК№0 01	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	42	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель ранний, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, грудки кур замороженные)	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	4,60
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	155	15,19	16,66	17,25	211,68	14,50
	ТК№0 27	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			538	21,39	21,58	56,15	461,28	82,86
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	8,13	5,22	0,20	79,38	0,69
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель ранний, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,38	3,70	15,70	107,00	7,54
	ТК№0 51	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	2,00	4,60	24,10	164,00	0,10
Итого			375	13,61	13,74	64,50	456,38	9,53
Всего				46,22	50,39	180,05	1 283,35	98,09

Повар

Дая

Дякина Г.Н.