Согласовано

ДЕТСКИЙ САД №48
/ФАРЗАЛИЕВА С. В./

МЕНЮ

28 марта 2023 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	40	1,2	2,1	2,4	32	1,86
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100	10,3	13,9	1,9	93	0,17
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
Итого			**350**	**18,5**	**23,3**	**26,9**	**294**	**2,63**
II Завтрак								
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			**100**	**2,8**	**2,5**	**4,5**	**57**	**0,3**
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,3		3,2	33	1,1
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (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	4,1	3,4	3	107	4
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (грудки кур замороженные, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная)	60	11,2	2,4	9,3	103	0,4
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	110	1,8	4,1	11,4	89	4,8
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,3		5,8	85	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			**555**	**19,8**	**10,5**	**46,8**	**487**	**10,3**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	63	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная свежая, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	2	1,6	7,8	54	4,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье витаминизированное)	30	4,2	5,4	22,4	152	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/10	0,1		6,8	28	0,1
		ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	100	0,4	0,3	10,4	47	2,01
Итого			**475**	**13,3**	**12**	**58,3**	**395**	**6,31**
Всего				**54,4**	**48,3**	**136,5**	**1233**	**19,54**

Повар _____ ДЯКИНА Г.Н.