



# МЕНЮ

13 мая 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	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,40
	ТК№0 38	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, лимон, сахар песок)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
<b>Итого</b>			<b>378</b>	<b>8,40</b>	<b>10,30</b>	<b>41,82</b>	<b>287,30</b>	<b>1,50</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№0 10	<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b> (яблоки)	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№0 09	<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b> (огурцы соленые)	39	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	85	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель продовольственный поздний, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к, петрушка (зелень))	150/10/10	3,80	5,90	8,40	105,80	3,30
2012	268	<b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b> (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	4,60	4,80	2,50	91,50	0,30
2012	322	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ</b> (картофель продовольственный поздний, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,32	3,92	15,60	107,40	7,20
	ТК№0 25	<b>НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80
	ТК№0 03	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№0 04	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>569</b>	<b>13,22</b>	<b>15,34</b>	<b>61,00</b>	<b>460,90</b>	<b>12,40</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b> (грудки кур замороженные, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	160	6,50	9,80	17,70	209,20	1,20
	ТК№0 30	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№0 03	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	479	<b>БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи хлебопекарные сухие, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	50	5,30	4,30	29,25	144,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>12,80</b>	<b>14,22</b>	<b>60,35</b>	<b>412,20</b>	<b>2,00</b>
<b>Всего</b>				<b>35,02</b>	<b>40,46</b>	<b>177,97</b>	<b>1 226,70</b>	<b>21,90</b>

Повар

ДЯКИНА Г.Н.