



## МЕНЮ

23 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	1,34	2,01	15,16	65,25	1,73
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40
	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,14</b>	<b>11,71</b>	<b>46,16</b>	<b>277,25</b>	<b>2,63</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№0 05	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,63</b>	<b>70,63</b>	<b>0,38</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№0 09	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель поздний, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/10/5	4,20	6,20	7,70	100,70	5,10
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, морковь, лук репчатый)	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,40
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,30	1,01	1,21	14,95	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель поздний, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,60	4,00	17,10	117,00	8,20
	ТК№0 24	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, лимон, сахар песок)	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
	ТК№0 07	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,30	0,13	8,50	41,00	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
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>20,87</b>	<b>12,25</b>	<b>50,01</b>	<b>486,15</b>	<b>15,40</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	170	7,60	8,70	16,10	149,00	17,00
	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 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	2,30	6,00	24,20	134,00	5,10
	ТК№0 06	БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>12,50</b>	<b>15,42</b>	<b>85,80</b>	<b>483,50</b>	<b>26,70</b>
<b>Всего</b>				<b>46,01</b>	<b>42,51</b>	<b>187,60</b>	<b>1 317,53</b>	<b>45,11</b>

Повар Дьякина Г.Н.

Дьякина Г.Н.