

**МЕНЮ**

28 мая 2024 г.

**Ясли 12 часов**

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 3             | <b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b><br>(сыр полутвердый в ассортименте, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)   | 30         | 3,39              | 6,90         | 10,00         | 69,00                         | 0,00           |
| 2008              | 189           | <b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b><br>(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       | <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>10,39</b>      | <b>14,80</b> | <b>44,50</b>  | <b>300,00</b>                 | <b>2,10</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 442           | <b>СОК ПЕРСИКОВЫЙ</b><br>(сок прямого отжима персик)   | 151        | 0,80              | 0,20         | 14,80         | 65,00                         | 3,60           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>151</b> | <b>0,80</b>       | <b>0,20</b>  | <b>14,80</b>  | <b>65,00</b>                  | <b>3,60</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | ТК№0 01       | <b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b><br>(томаты грунтовые)  | 41         | 0,40              | 0,10         | 1,50          | 9,60                          | 4,00           |
| 2012              | 82            | <b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b><br>(картофель поздний, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, грудки кур замороженные, петрушка (зелень)) | 150/10/1   | 3,20              | 4,00         | 5,00          | 92,40                         | 4,60           |
| 2012              | 294           | <b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ</b><br>(говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)   | 165        | 15,81             | 17,34        | 17,95         | 220,32                        | 15,10          |
|                   | ТК№0 27       | <b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b><br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)   | 150        | 0,50              | 0,20         | 18,30         | 77,30                         | 59,76          |
|                   | ТК№0 03       | <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b><br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 15         | 1,00              | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | 0,00           |
|                   | ТК№0 04       | <b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b><br>(батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)   | 15         | 1,10              | 0,50         | 7,70          | 39,30                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>547</b> | <b>22,01</b>      | <b>22,26</b> | <b>56,85</b>  | <b>469,92</b>                 | <b>83,46</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 246           | <b>РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ</b><br>(рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)   | 50         | 8,30              | 5,33         | 0,20          | 81,00                         | 0,70           |
| 2012              | 321           | <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b><br>(картофель поздний, 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       | <b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b><br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)  | 150        | 0,10              | 0,10         | 18,10         | 75,00                         | 1,20           |
|                   | ТК№0 03       | <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b><br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 15         | 1,00              | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | 0,00           |
| 2008              | 477           | <b>БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ</b><br>(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           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>375</b> | <b>13,78</b>      | <b>13,85</b> | <b>64,50</b>  | <b>458,00</b>                 | <b>9,54</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>46,98</b>      | <b>51,11</b> | <b>180,65</b> | <b>1 292,92</b>               | <b>98,70</b>   |

Повар

Дякина Г.Н.