



МЕНЮ

30 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	30	3,27	4,14	7,07	62,62	0,00
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	158,00	0,40
	ТК№0 29	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	185	3,91	3,30	16,07	110,23	0,62
Итого			370	12,18	14,74	41,44	330,85	1,02
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок прямого отжима яблоко)	148	0,80	0,20	14,80	65,00	1,20
Итого			148	0,80	0,20	14,80	65,00	1,20
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель поздний, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,60	6,10	4,80	76,79	1,20
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	105,70	5,10
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	60	7,99	4,20	15,87	119,78	0,21
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	2,00	1,60	7,80	53,49	4,20
	ТК№0 30	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№0 16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			580	17,52	18,80	61,50	474,69	11,51
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панирочные, сметана 15% жирности)	100	17,88	9,19	16,26	223,21	0,20
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	156	4,58	3,12	7,59	77,19	0,83
	ТК№0 52	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК№0 08	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье витаминизированное)	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
Итого			376	26,06	16,11	46,25	432,80	16,23
Всего				56,56	49,85	163,99	1 303,34	29,96

Повар

Дякина Г.Н.