



МЕНЮ

31 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвердый в ассортименте, батон нарезной пшеничная мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,60
	ТК№0 26	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
Итого			360	9,19	11,20	42,10	274,00	2,30
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок прямого отжима персик)	147	0,80	0,20	14,80	65,00	3,60
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок прямого отжима яблоко)	150	0,80	0,20	14,80	65,00	1,20
Итого			297	1,60	0,40	29,60	130,00	4,80
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,59	2,28	1,19	36,14	0,10
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель поздний, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	5,20
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, картофель поздний, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная)	150	6,30	9,00	10,00	224,00	11,90
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,31	0,82	1,24	15,35	0,00
	ТК№0 31	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК№0 16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
Итого			550	12,53	14,10	38,26	479,52	17,20
Полдник								
	ТК№0 01	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	49	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	4,16	6,63	22,86	190,04	0,10
	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 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	55	1,82	8,66	36,35	143,27	0,00
Итого			399	7,65	15,52	74,61	405,31	6,00
Всего				30,97	41,22	184,57	1 288,83	30,30

Повар Дая Дякина Г.Н.