



МЕНЮ
4 апреля 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С ИЗЮМОМ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, виноград сушеный (изюм), сахар песок)	150	5,6	7,1	20,6	170	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,4	11,6	81	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25/6	2	5,8	13,9	116	0
Итого			361	10,6	15,3	46,1	367	1,1
Обед								
2008	100	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.))	150/9	5	7,4	10,4	132	5,1
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,2	3,9	16,3	109	8
2008	259	ГУЛЯШ (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, морковь, вода питьевая)	60	9,8	11	5,7	162	1,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, яблоки)	150			7,3	29	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	1	0,2	6,8	33	0
Итого			519	18	22,5	46,5	465	15,1
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	150			7,8	31	0
2012	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	50	4	3,6	13,5	103	0
Итого			200	4	3,6	21,3	134	0
Ужин								
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ И МОРКОВИ (фасоль, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	50	2,8	2,2	7,5	63	1,6
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	130	21,7	14,9	19,4	303	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	40	0,9	0,5	3,8	23	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
Итого			400	25,5	17,6	37,7	417	1,9
Всего				58,1	59	151,6	1383	18,1