

## МЕНЮ

10 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	4,9	5,9	19,4	151	0,5
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	2,1	3,5	14,7	99	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5		4,1		37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	3	2,6	11,6	82	0,5
2008	433	КАКАО БЕЗМОЛОЧНОЕ (аллергики) <small>(какао-порошок, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,2	0,2	6,9	30	0
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>9,4</b>	<b>12,7</b>	<b>40,7</b>	<b>316</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,6	83	1,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	150	2,9	5,3	5,9	84	3
2012	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ <small>(кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	60	6,3	8,4	6	126	0,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ <small>(капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)</small>	110	2	5,2	6,5	82	16,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>13,8</b>	<b>19,3</b>	<b>42,2</b>	<b>401</b>	<b>20,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			6,8	27	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш.сорт)</small>	20	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>6,4</b>	<b>23,2</b>	<b>177</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	239	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый)</small>	60	9,3	3	8,7	98	0,3
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	130	4,3	4,5	27,4	167	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,1		7	28	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>15,9</b>	<b>7,7</b>	<b>57,7</b>	<b>362</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>46,6</b>	<b>46,3</b>	<b>183,4</b>	<b>1339</b>	<b>24,1</b>