



МЕНЮ

23 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	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)</small>	150	5,1	5,8	16,7	139	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр российский)</small>	30/6/6	3,6	7,6	15,4	145	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)</small>	180	3	2,5	10,5	77	0,5
Итого			372	11,7	15,9	42,6	361	1
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ <small>(свекла, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	30	0,4	1,1	2	20	1
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ <small>(картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, горох лущеный, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	150/9	5,7	5,8	10,6	122	2,8
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	110	2,2	4,1	16	109	7,8
2008	259	ГУЛЯШ <small>(масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, морковь, вода питьевая)</small>	60	9,8	10,9	5,1	158	1,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	40	1	0,2	6,8	33	0
Итого			549	19,1	22,1	47,2	469	13,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	471	БУЛОЧКА ВЕНСКАЯ <small>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))</small>	60	5,5	4,5	30	182	0,1
Итого			210	9,8	8,2	37	261	0,9
Ужин								
2012	237	ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА <small>(творог 5,0% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа рисовая)</small>	150	18,7	14,6	12,7	260	0,3
2008	411	СЛАДКИЙ СОУС <small>(вода питьевая, повидло)</small>	40			6,1	25	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,1		6,9	28	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)</small>	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	21	14,8	40,3	382	0,3
Всего				61,6	61	167,1	1473	15,4



МЕНЮ

23 апреля 2024 г.

Сад 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	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	200	5,8	6,3	20,3	161	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	40/9/8	4,9	11	20,7	201	0,1
		КАКАО С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок)	200	3	2,5	11,4	80	0,5
Итого			457	13,7	19,8	52,4	442	1,1
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ (свекла, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,7	1	3,6	26	1,8
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, горох лущеный, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/11	6	7,3	12,2	143	3,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,6	4,1	17,9	119	8,7
2008	259	ГУЛЯШ (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, кури потрош. 1 категории, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	70	11,1	12,3	5,3	176	1,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			711	21,7	24,9	55,3	536	15,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	471	БУЛОЧКА ВЕНСКАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))	70	6,3	4,8	34,9	206	0,2
Итого			270	11,9	9,7	44,2	311	1,2
Ужин								
2008	227	ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА (творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая)	160	22,3	16,9	14,1	301	0,3
2008	411	СЛАДКИЙ СОУС (вода питьевая, повидло)	50	0,1		10,4	42	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,1	32	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			450	25,6	17,1	52,7	470	0,3
Всего				72,9	71,5	204,6	1759	18,3