



**МЕНЮ**  
3 мая 2024 г.  
**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая)	150	4,6	6	18,9	149	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр российский)	30/0/4	3,2	1,3	15,1	85	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,4	1,1	9,1	52	0,2
<b>Итого</b>			<b>364</b>	<b>9,2</b>	<b>8,4</b>	<b>43,1</b>	<b>286</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	118	0,6	0,1	11,5	49	1
<b>Итого</b>			<b>118</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,5</b>	<b>49</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,8	3,1	4,5	49	2,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая)	150	4,8	5,4	11,9	117	13,2
2008	298	СУФЛЕ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	60	8,2	7,7	2	109	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,1	3,8	15,4	104	7,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутривентами)	38	2,5	0,3	16,3	78	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,9	24	0
<b>Итого</b>			<b>548</b>	<b>18,4</b>	<b>20,3</b>	<b>56</b>	<b>481</b>	<b>23,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	108	3	2,6	5	57	0,6
<b>Итого</b>			<b>128</b>	<b>4,5</b>	<b>4,6</b>	<b>19,9</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2012	449	ОЛАДЬИ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	70	5,1	9	29,3	218	0,2
2012	428	ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК (пюре яблочное)	44	0,3	0,1	8,3	36	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	28	2,1	0,2	13,9	66	0
2012	391	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1	0,8	7,7	42	0,2
<b>Итого</b>			<b>322</b>	<b>8,5</b>	<b>10,1</b>	<b>59,2</b>	<b>362</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>41,2</b>	<b>43,5</b>	<b>189,7</b>	<b>1318</b>	<b>26,9</b>

Бухгалтер Белова Белова О.В.

Повар Лок