



МЕНЮ

15 марта 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". <small>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	150	4,6	7,4	17,3	155	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)</small>	30/5/4	3	8	14,7	144	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)</small>	175	2,8	2,3	8,2	66	0,5
Итого			364	10,4	17,7	40,2	365	0,9
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ <small>(яблоки)</small>	137	0,5	0,5	13,4	64	13,7
Итого			137	0,5	0,5	13,4	64	13,7
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ <small>(крупа перловая, морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, курица потрош. 1 категории)</small>	180	3,5	4,4	10,1	95	3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. <small>(макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	115	4	4,8	25,8	163	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ <small>(говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)</small>	55	7,6	7,6	2,7	109	0,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			6,7	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	41	2,7	0,4	17,3	83	0
Итого			571	17,8	17,2	62,6	477	3,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	141	4	3,4	6,6	74	0,7
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ <small>(мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)</small>	80	6,2	6,3	35,3	222	0,1
Итого			221	10,2	9,7	41,9	296	0,8
Ужин								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ <small>(рыба минтай, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	110	17,4	5,7	4	137	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180	0,1		6,9	28	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА <small>(хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)</small>	32	2,4	0,2	15,7	74	0
Итого			322	19,9	5,9	26,6	239	0,3
Всего				58,8	51	184,7	1441	19,3