

**МЕНЮ**

17 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,9	6,3	23,4	171	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,1	2,6	12,6	87	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр голландский (круглый))	40/7/12	5,6	10,3	20,7	199	0
<b>Итого</b>			<b>459</b>	<b>13,6</b>	<b>19,2</b>	<b>56,7</b>	<b>457</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	73	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории)	200/11	5	8,9	11,8	151	3,9
2008	321	СУФЛЕ МЯСНОЕ (яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, говядина б/к, куры потрош. 1 категории)	70	16,3	17,1	2,3	229	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,2	6,2	20,4	149	9,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (сахар песок, вода питьевая, яблоки)	200	0,1	0,1	10,3	43	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>27,9</b>	<b>32,7</b>	<b>66</b>	<b>674</b>	<b>15,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	451	ПИРОЖКИ С НАЧИНКОЙ (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, дрожжи, яблоки)	70	6	3,5	37,6	207	1,3
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>11,6</b>	<b>8,4</b>	<b>46,9</b>	<b>312</b>	<b>2,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	92	СУП ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, пшено, яйца куриные (шт.), рыба минтай неразделанный)	160	5,6	7,6	12	138	3,8
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,7	1,6	4,1	34	1,9
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>9,5</b>	<b>9,4</b>	<b>44,3</b>	<b>299</b>	<b>5,7</b>
<b>Всего</b>				<b>62,6</b>	<b>69,7</b>	<b>213,9</b>	<b>1742</b>	<b>24,4</b>

# МЕНЮ

17 апреля 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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 РИСОВАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,2	6,1	18,3	146	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,8	2,4	10,9	77	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр голландский (круглый))	30/5/8	4	7,1	15,4	142	0
<b>Итого</b>			<b>373</b>	<b>11</b>	<b>15,6</b>	<b>44,6</b>	<b>365</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	73	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории)	150/9	4,2	7,2	10,1	127	3,4
2008	321	СУФЛЕ МЯСНОЕ (яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, говядина б/к)	60	14,7	14,5	1,8	196	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,3	5,1	15,3	115	7,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (сахар песок, вода питьевая, яблоки)	150	0,1	0,1	9,1	38	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>509</b>	<b>23,9</b>	<b>27,3</b>	<b>53,3</b>	<b>558</b>	<b>12</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	451	ПИРОЖКИ С НАЧИНКОЙ (мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, дрожжи, яблоки)	61	4,9	3,4	29,3	167	1,1
<b>Итого</b>			<b>211</b>	<b>9,2</b>	<b>7,1</b>	<b>36,3</b>	<b>246</b>	<b>1,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	92	СУП ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, пшено, яйца куриные (шт.), рыба минтай неразделанный)	150	4,6	6,6	11,3	123	3,5
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,6	1,6	3,2	29	1,5
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7,2	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,6</b>	<b>8,4</b>	<b>36,8</b>	<b>252</b>	<b>5</b>
<b>Всего</b>				<b>51,7</b>	<b>58,4</b>	<b>171</b>	<b>1421</b>	<b>20</b>