



МЕНЮ

5 февраля 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								
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ,, (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, соль йодированная)	90	3,3	3,3	21,3	128	0
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства).. (икра кабачковая)	40	0,8	3,5	3	46	1,1
2021	65	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,, (сыр российский, масло сливочное, хлеб пшеничный)	30	4	7,3	12	130	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		6	24	0
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	15	1,1	0,1	7,2	34	0
Итого			325	9,3	14,2	49,5	362	1,2
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный)	150	0,7	0,1	15,1	64	3
Итого			150	0,7	0,1	15,1	64	3
Обед								
2021	118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ,, (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, крупа пшеничная, соль йодированная)	150	1,7	4,4	8,3	82	4,7
2021	366	ПТИЦА ОТВАРНАЯ,, (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, соль йодированная)	100	17,7	17,8	0,4	232	0,9
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)	120	2,4	3,8	16,2	109	7,9
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ,, (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	100	1,1	4	6,6	67	2,4
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной.)	40	2,5	0,3	16,3	78	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,, (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,8	23	1,6
Итого			660	25,4	30,3	53,6	591	17,5
Полдник								
2021	531	ВАТРУШКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ,, (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, творог 9,0% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))	60	10,1	7,3	30,9	231	0,2
2021	470	КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности)	149	4,3	3,7	6	79	1
Итого			209	14,4	11	36,9	310	1,2
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННЫЙ),, (вода питьевая, крупа манная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	150	4,8	4	21,2	141	0,5
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ,, (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2021	464	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	3,4	2,8	12,2	88	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			360	14,6	11,4	43,4	336	1,1
Всего				64,4	67	198,5	1663	24