

# МЕНЮ

18 марта 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>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2021              | 256           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ,,<br>(макаронные изделия высш сорт, масло сливочное, соль йодированная)  | 90         | 3,4               | 3,1         | 21,4         | 128                           | 0             |
| 2021              | 150           | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства)..<br>(икра кабачковая)   | 40         | 0,8               | 3,5         | 3            | 46                            | 1,1           |
| 2021              | 65            | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ,,<br>(сыр российский, масло сливочное, хлеб пшеничный)   | 30         | 4                 | 7,3         | 12,4         | 132                           | 0,1           |
| 2021              | 457           | ЧАЙ С САХАРОМ,,<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)  | 150        | 0,1               |             | 6,2          | 25                            | 0             |
| 2021              | 573           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,,<br>(хлеб пшеничный)  | 14         | 1,1               | 0,1         | 7,1          | 33                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>324</b> | <b>9,4</b>        | <b>14</b>   | <b>50,1</b>  | <b>364</b>                    | <b>1,2</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2021              | 501           | СОК ФРУКТОВЫЙ,,<br>(сок яблочный)   | 127        | 0,6               | 0,1         | 12,8         | 54                            | 2,5           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>127</b> | <b>0,6</b>        | <b>0,1</b>  | <b>12,8</b>  | <b>54</b>                     | <b>2,5</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2021              | 118           | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ,,<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, капуста белокочанная, сметана 15% жирности, крупа пшеничная, соль йодированная)           | 150        | 1,7               | 4,2         | 8,2          | 79                            | 4,7           |
| 2021              | 366           | ПТИЦА ОТВАРНАЯ,,<br>(куры потрош. 1 категории, лук репчатый, соль йодированная)   | 110        | 16,9              | 17          | 0,4          | 221                           | 0,9           |
| 2021              | 377           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,,<br>(картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)   | 110        | 2,3               | 3,6         | 16,2         | 107                           | 7,9           |
| 2021              | 54            | ИКРА МОРКОВНАЯ,,<br>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)  | 60         | 0,8               | 2,7         | 4,6          | 46                            | 1,6           |
| 2021              | 574           | ХЛЕБ РЖАНОЙ,,<br>(хлеб ржаной.)   | 40         | 2,7               | 0,4         | 17,2         | 83                            | 0             |
| 2021              | 495           | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ,,<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)  | 150        |                   |             | 6            | 24                            | 1,6           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>620</b> | <b>24,4</b>       | <b>27,9</b> | <b>52,6</b>  | <b>560</b>                    | <b>16,7</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2021              | 531           | ВАТРУШКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ,,<br>(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         | 9,9               | 7,1         | 30,7         | 227                           | 0,2           |
| 2021              | 470           | КЕФИР,,<br>(кефир 2,5 % жирности)   | 149        | 4,3               | 3,7         | 6            | 79                            | 1             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>209</b> | <b>14,2</b>       | <b>10,8</b> | <b>36,7</b>  | <b>306</b>                    | <b>1,2</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2021              | 140           | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННЫЙ),,<br>(вода питьевая, крупа манная, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)  | 150        | 4,1               | 3,5         | 16,4         | 113                           | 0,5           |
| 2021              | 267           | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ,,<br>(яйца куриные (шт.))  | 40         | 4,9               | 4,5         | 0,3          | 61                            | 0             |
| 2021              | 464           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ,,<br>(вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)  | 150        | 2,2               | 1,7         | 10,1         | 66                            | 0,4           |
| 2021              | 573           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,,<br>(хлеб пшеничный)  | 20         | 1,5               | 0,1         | 9,7          | 46                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>360</b> | <b>12,7</b>       | <b>9,8</b>  | <b>36,5</b>  | <b>286</b>                    | <b>0,9</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>61,3</b>       | <b>62,6</b> | <b>188,7</b> | <b>1570</b>                   | <b>22,5</b>   |