



МЕНЮ

29 марта 2024 г.
Ясли 12 часов

| Сбор-ник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2021 | 282 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ,, (вода питьевая, крупа рисовая, масло сливочное, сахар песок, сметана 15% жирности, творог 9,0% жирности, молоко пастер 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная) | 150 | 17,1 | 11,5 | 24,4 | 274 | 0,4 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный) | 15 | 1,2 | 0,1 | 7,5 | 35 | 0 |
| 2016 | 3 | БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧ,МАСЛОМ,, (масло сливочное, хлеб пшеничный) | 20 | 1,5 | 4,2 | 9,7 | 83 | 0 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ,, (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 150 | 0,1 | | 6,2 | 25 | 0 |
| Итого | | | 335 | 19,9 | 15,8 | 47,8 | 417 | 0,4 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2021 | 82 | ЯБЛОКИ,, (яблоки) | 105 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 50 | 10,5 |
| Итого | | | 105 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 50 | 10,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2021 | 95 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,, (вода питьевая, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, свекла, сметана 15% жирности, томатная паста, сахар песок, соль йодированная) | 150 | 1,8 | 3,5 | 9,3 | 80 | 7,7 |
| 2021 | 327 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ,, (говядина 1 категории, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт, томатная паста) | 60 | 14,4 | 13,8 | 2,9 | 195 | 1 |
| 2021 | 377 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,, (картофель, масло сливочное, молоко пастер 2,5% жирности) | 150 | 3 | 4,6 | 20,2 | 134 | 9,8 |
| 2021 | 54 | ИКРА МОРКОВНАЯ,, (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная) | 60 | 0,8 | 3 | 4,4 | 48 | 1,6 |
| 2021 | 501 | СОК ФРУКТОВЫЙ,, (сок яблочный) | 151 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 65 | 3 |
| 2021 | 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ,, (хлеб ржаной) | 41 | 2,6 | 0,4 | 16,7 | 80 | 0 |
| Итого | | | 612 | 23,4 | 25,5 | 68,7 | 602 | 23,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2021 | 544 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ,, (мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, молоко пастер 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 60 | 4,3 | 3,8 | 29,1 | 169 | 0 |
| 2021 | 470 | КЕФИР,, (кефир 2,5 % жирности) | 150 | 4,4 | 3,8 | 6 | 80 | 1,1 |
| Итого | | | 210 | 8,7 | 7,6 | 35,1 | 249 | 1,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2021 | 139 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,, (вода питьевая, макаронные изделия высш сорт, масло сливочное, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности) | 150 | 3,6 | 3,9 | 10,2 | 91 | 0,6 |
| 2021 | 573 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,, (хлеб пшеничный) | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 |
| 2021 | 267 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ,, (яйца куриные (шт.)) | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 | 0 |
| 2021 | 462 | КАКАО С МОЛОКОМ,, (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности) | 150 | 3 | 2,4 | 10 | 74 | 0,5 |
| Итого | | | 360 | 13 | 10,9 | 30,2 | 272 | 1,1 |
| Всего | | | | 65,4 | 60,2 | 192,1 | 1590 | 36,2 |