

МЕНЮ

12 марта 2025 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		
Завтрак								
2008	189	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая)	80	11,6	10,5	17,7	213	0,3
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	30	1,1	1,8	5	44	0,1
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	2,4	5,1	14,7	114	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	4,5	4,7	13,6	115	0,8
Итого			296	19,6	22,1	51	486	1,2
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	66	1	0,3	13,8	63	6,6
Итого			66	1	0,3	13,8	63	6,6
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	39	0,4	0,1	1,5	9	9,7
2008	92	ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, соль йодированная, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, макаронные изделия высш. сорт)	145	4,5	4,2	15	116	0,6
2008	241	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ (масло подсолнечное рафинированное, куры потрош. 1 категории, лук репчатый, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, морковь)	115	8,1	10,2	21,4	212	10,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,1	10,7	46	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			489	15,8	15	65,6	465	21,2
Полдник								
2008		(груша)	102	0,4	0,3	10,5	48	5,1
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	22	6,9	8,9		109	0
2008	471	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	50	4,4	4,4	28	169	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	155/10	0,1		4,1	17	0
Итого			339	11,8	13,6	42,6	343	5,2
Ужин								
2008	331	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок)	150	6,4	7,5	24,9	194	0,7
2008		БЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	155	0,1		6	24	0
Итого			325	8,1	7,7	40,7	266	0,7
Всего				56,3	58,7	213,7	1623	34,9

Повар _____