

МЕНЮ

5 мая 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко стерил. 3,2% жирности, сахар песок)	150	6,8	9	24	203	0,3
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/8	2,4	6,5	14,8	128	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко стерил. 3.2% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	150	4,1	4,2	12,6	105	0,3
Итого			338	13,3	19,7	51,4	436	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	107	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			107	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыбн.консервы в масле.сайра бланширован., крупа перловая)	150	8,5	2	11,1	96	3,9
2008	346	ГУЛЯШ МЯСНОЙ (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное)	60	9,2	9,3	1,3	125	0,9
2008	181	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,3	3	27,4	154	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ (сахар песок, слива сушеная (чернослив), сушеные абрикосы без косточки (курага))	150	0,3		10,5	45	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			528	24,8	14,6	66,5	498	5
Полдник								
2012	485	РУЛЕТ С ПЕЧЕНЬЕМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, печенье сахарное мука высш.сорт, молоко стерил. 3,2% жирности)	50	4,2	3	25,7	146	0
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (повидло, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	200	0,1		24,5	99	0
Итого			250	4,3	3	50,2	245	0
Ужин								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (морковь, картофель, капуста белокочанная, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	150	2,3	4,1	10,1	89	16,1
2008		БЕЛЫЙ 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	4	4,3	25,9	161	16,1
Всего				46,9	41,7	203,9	1383	23,7

Повар