

МЕНЮ

6 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								
к/к	к/к	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, пшено)	150	6	7,9	26,3	200	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	2,4	5,7	14,8	121	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,8	4,1	12,1	101	0,7
Итого			336	12,2	17,7	53,2	422	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	72	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			72	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	34	0,3		0,8	5	3,4
2012	64	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, картофель)	150/10	3,8	4,4	9,5	94	4,8
к/к	к/к	РЫБА ПОД ЯЙЦОМ (рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	95	13,2	11,7	4	175	0,5
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)	41	2,7	0,4	17,3	83	0
Итого			480	20,2	16,6	42,3	403	8,8
Полдник								
2008		КРЕКЕР (печенье сахарное мука высш. сорт)	23/20	1,7	2,2	16,9	95	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,8	24	0
Итого			193	1,8	2,2	22,7	119	0
Ужин								
2012	237	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	150	3,1	4,4	16,7	121	20,8
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	21	1,6	0,2	10,1	49	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,2	21	0
Итого			321	4,8	4,6	32	191	20,8
Всего				39,5	41,2	160,1	1178	33

Повар _____