

МЕНЮ
5 февраля 2025 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	160	5,8	8,5	19,6	179	0,7
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	20/10	3,7	2,9	9,8	81	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, лимон)	160	0,3		7,3	32	1,3
Итого			350	9,8	11,4	36,7	292	2,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА) (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,4	1,8	2,2	27	1,2
2012	62	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ. (говядина 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, укроп, сметана 20% жирности, вода питьевая, чеснок)	150	6,8	7,8	13,3	151	13,8
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,7	4,6	24,1	149	0
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	5,2	2,7	1,3	50	0,9
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,1	0,1	11,3	47	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			530	18	17,3	70,7	512	16,6
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
2012		САЛАТ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКОМ (сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, морковь, яблоки)	40	0,4	2,4	4,1	40	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			210	6,2	6,2	19,9	164	1,5
Ужин								
2012	126	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	160	3,5	6,3	20,5	152	9,5
2008	437	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (апельсин, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		11,5	47	2,9
2008	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			400	9	8,9	50,7	319	12,4
Всего				43,5	43,9	188,1	1330	34,6

Стоимость для 158 р 00 к

Бухгалтер Алпеева З.В. Алпеева З.В.

Диетсестра Колобова С.Г. Колобова С.Г.