



МЕНЮ
6 февраля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	160	5,5	7,8	22,1	180	0,7
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	20/10	1,7	8,5	9,9	122	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	1,9	1,9	10,5	67	0,3
Итого			350	9,1	18,2	42,5	369	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								
2008		САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СОЛ ОГУРЦОМ /САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый)	30	0,3		1,5	8	3,9
2008	100	СУП С КУРИЦЕЙ И ВЕРМИШЕЛЬЮ (картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	150	5,8	6,5	13,2	135	3,2
2012	344	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ (вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, томатная паста)	160	8,4	12,9	19,4	229	26,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			550	18,6	19,9	70,8	540	33,2
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (сушки простые)	15	1,6	0,2	10,3	50	0
2008		ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Итого			265	6,3	4,3	24,7	168	9,2
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	160	29,2	20,1	13,7	357	0,5
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	40	0,9	2,5	2,9	39	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,2		5,8	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			400	31,8	22,7	32,4	467	0,6
Всего				66,3	65,2	180,5	1587	46

Итого - 1587 ккал

Бухгалтер Алпеева З.В.

Диетсестра Колобова С.Г.