



МЕНЮ

17 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160	4,3	5,1	11,7	111	0,6
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой, сыр российский)	20/10	3,6	2,8	9,8	80	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	160	0,1		6,5	26	0
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,5	2,2	0,1	31	0
Итого			370	10,5	10,1	28,1	248	0,6
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	339	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С РАСТИТ.МАСЛОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,4	1,5	2,4	25	1,2
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн консервы в масле, сардины атлантик., картофель, морковь, лук репчатый, пшено, масло сладко-сливочное несоленое, укроп, вода питьевая, соль йодированная)	150	5,1	2	6,8	66	2,7
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,9	3,4	30,9	174	0
2008	272	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш сорт)	50	6,4	6,9	7,4	119	3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8,1	33	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	1,8	0,1	11,7	55	0
Итого			550	21,2	14,3	84,3	554	6,9
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
2008		ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Итого			265	5,8	5,6	25,6	181	9,2
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, повидло)	200/20	8,8	16,6	68,8	459	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,8	15,4	99	0,5
Итого			400	11,6	19,4	84,2	558	0,5
Всего				49,6	49,5	232,3	1584	19,2

специально для 140 р 80к

Бухгалтер _____ Алпева З.В.

Диетсестра *Кол* _____ Колобова С.Г.