

МЕНЮ

22 октября 2024 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное нежирное, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	40	1,2	2,1	2,4	32	1,86
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100	10,3	13,9	1,9	93	0,17
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
Итого			350	18,5	23,3	26,9	294	2,63
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,3		3,2	33	1,1
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	150/10/5	4,4	6,3	10	116	4
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная)	60	11,2	2,4	9,3	103	0,4
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сливочно-сливочное нежирное, сахар песок, соль йодированная)	110	1,8	4,1	11,4	89	4,8
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (яблоки сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,4	0,1	14,7	62	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	15	1	0,1	6,4	31	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			555	20,2	13,5	62,7	473	10,3
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	63	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, кабачки, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	1,6	1,6	7,1	54	5,3
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТТК № 008	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высшего сорта)	30	4,2	5,4	22,4	152	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/10			7,6	29	0,1
	ТК № 005	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			475	15,2	14,2	52,5	406	5,7
Всего				54,5	51,5	157,6	1244	21,63