

МЕНЮ
5 сентября 2023 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	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,8	6,1	20,9	154	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,4	4,8	23,4	150	0
		ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,2	1,8	13,6	77	1,7
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5			7	28	0,8
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,7	10,3	52	0
Итого			355	8,5	8,6	44,8	283	2,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок абрикосовый 0,2)	146					0
Итого			146					0
Обед								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	40	0,4	0,1	1,5	10	4
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, филе грудки цыпленка, петрушка (зелень))	150/10/1	1,8	1,8	12,2	71	4,5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (картофель, макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/0/1	1,7	1,8	12	70	4,5
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), соль йодированная)	160	15,5	17	17,6	216	14,8
	ТК№0 27	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,4	0,2	11	55	52
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	19	1,3	0,2	8,1	39	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			545	20,5	19,8	58,1	430	75,3
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба горбуша филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	9,6	6,1	1,5	100	0,7
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	55	14,7	12,6	0,7	175	0,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,4	3,7	15,7	107	7,5
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,1	0,1	18,1	75	1,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	2	4,6	23,9	162	0,1
Итого			375	15,1	14,6	65,6	475	9,5
Всего				44,1	43	168,5	1188	86,9

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	5,1	8,1	27,9	205	0,5
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	4,4	5,1	30,3	184	0
	ТК№0 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6			8,4	34	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			405	9,8	11,5	51,8	334	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	178	0,9	0,2	18	82	3,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6			8,4	34	0
Итого			178	0,9	0,2	18	82	3,6
Обед								
	ТК№0 14	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, филе грудки цыпленка, петрушка (зелень))	200/10/1	2,4	2,1	17,2	97	6,6
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (картофель, макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень))	200/0/1	2,3	2,1	16,7	95	6,5
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко- сливочное несоленое, яйца куриные (шп.), соль йодированная)	200	19,3	21	22	355	18,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,2	15,7	76	60
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	19	1,3	0,2	8,1	39	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			680	25,5	24,2	75,2	631	90,3
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба горбуша филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	13,5	8	2,1	135	0,9
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	50	14,7	12,6	0,3	173	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,7	4,6	17,5	119	9
	ТК№0 48	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,1	0,1	9	38	1,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,3	0,9	25,6	129	0,1
Итого			445	21,6	13,7	60,6	452	11,3
Всего				57,8	49,6	205,6	1499	106,2