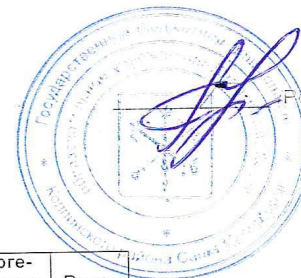


МЕНЮ
6 сентября 2023 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пш.мукa высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	30	0,9	1,6	1,8	24	1,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	120	12,3	16,7	2,3	119	0,2
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	1,6	4,2	19,4	122	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5			7	28	0,8
Итого			360	17,4	22,8	32,6	295	3,9
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								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,3		1	6	1,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, филе грудки цыпленка, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	150/10/5	1,3	3,8	5,7	65	8
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (картофель, капуста белокачанная, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/0/1	1,4	3	5,8	56	8,9
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50/50	15,1	15,3	3,5	134	0,6
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, лук репчатый)	55	14,7	12,6	0,7	175	0,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	5,8	4,8	26,8	174	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/10	0,1		6,8	28	0,1
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			590	23,6	24	50,2	438	10,3
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокачанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатное пюре, соль йодированная)	170	7,6	8,7	16,1	149	17
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	50	3,6	5,8	23,8	149	0
		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		14,1	54	1,9
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5			7	28	0,8
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,5	3,1	5,6	71	0,4
Итого			510	15,8	17,7	66	454	19,3
Всего				57,4	65	164,3	1258	36,5

МЕНЮ

6 сентября 2023 г.
Сад 12 часов



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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,4	2,5	2,9	40	2,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	15,6	21,2	2,9	151	0,2
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергии) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	2	4,3	25,1	147	0
	TK№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6			8,4	34	0
Итого			410	21,2	28,2	34,3	343	4,6
II Завтрак								
	TK № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	150	0,6	0,5	15,5	71	3
	TK №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) (яблоки)	150	0,6	0,6	14,8	66	6
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
	TK№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, петрушка (зелень), филе грудки цыпленка)	200/10/5	1,4	4,1	6,2	70	8,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии) (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень))	200/0/1	1,2	3,3	5,4	57	8,4
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70/70	9,1	11,3	14,9	197	1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,2	5,9	33	240	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	180/15	0,1		8,2	34	0,2
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	17	1,1	0,1	7,2	35	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			762	20,4	21,9	78,5	622	11,8
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатное пюре, соль йодированная)	200	16	16,1	14,2	314	20
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		16,9	65	2,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6			8,4	34	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшени.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
	TK№0 05	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	125	3,5	3,1	5,6	71	0,4
Итого			545	22,4	19,9	55	540	22,7
Всего				64,6	70,5	183,3	1576	42,1