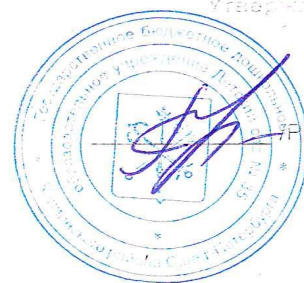


**МЕНЮ**  
19 января 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	189	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,80	6,10	20,90	154,10	0,40
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	186	0,00	0,00	8,40	33,60	0,96
<b>Итого</b>			<b>371</b>	<b>5,20</b>	<b>8,20</b>	<b>45,10</b>	<b>255,70</b>	<b>3,16</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок абрикосовый 0,2)	147	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>147</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,60	2,30	3,20	36,50	0,10
2012	73	<b>РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	4,00
2012	310	<b>СУФЛЕ КУРИНОЕ</b> (филе грудки цыпленка, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	1,84	4,93	2,13	60,19	0,06
2012	205	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b> (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,23	2,73	15,66	98,37	0,00
		<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b> (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60
		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,70	0,20	10,70	51,70	0,00
		<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>576</b>	<b>12,87</b>	<b>16,36</b>	<b>67,29</b>	<b>456,96</b>	<b>4,76</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	38	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	14,00	13,20	13,50	144,00	6,90
		<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,30	0,00	20,80	85,00	0,00
		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	464	<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,80	7,10	24,80	164,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>374</b>	<b>19,40</b>	<b>20,42</b>	<b>66,50</b>	<b>429,60</b>	<b>8,50</b>
<b>Всего</b>				<b>37,47</b>	<b>44,98</b>	<b>178,89</b>	<b>1 142,26</b>	<b>16,42</b>

**МЕНЮ**  
19 января 2024 г.  
Сад 12 часов



ГБОУ ЦОС  
Родиснова Н.В./

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ</b> (джем. масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	1,92	2,83	21,31	91,61	2,42
2008	189	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ</b> (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
2008	189	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)</b> (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	2,01	4,29	24,68	145,30	0,00
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>7,02</b>	<b>9,63</b>	<b>57,61</b>	<b>357,61</b>	<b>2,92</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок яблочный)	175	0,88	0,18	17,70	80,62	3,51
2012	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>175</b>	<b>0,88</b>	<b>0,18</b>	<b>17,70</b>	<b>80,62</b>	<b>3,51</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,80	2,90	4,00	45,60	1,90
2012	73	<b>РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	5,30
2012	310	<b>СУФЛЕ КУРИНОЕ</b> (филе грудки цыпленка, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	2,18	3,79	2,50	52,87	0,08
2008	252	<b>МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)</b> (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	50	12,25	8,23	0,00	124,46	0,00
2012	205	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,04	3,43	19,59	123,02	0,00
	ТК№0 47	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ</b> (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	26	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>717</b>	<b>16,42</b>	<b>18,69</b>	<b>84,41</b>	<b>547,89</b>	<b>7,98</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№0 15	<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	38	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	276	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	17,50	16,50	16,90	216,30	8,60
	ТК№0 44	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,36	0,00	25,00	102,00	0,30
	ТК №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
2008	464	<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,80	7,10	24,80	169,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>449</b>	<b>24,00</b>	<b>23,84</b>	<b>80,42</b>	<b>554,40</b>	<b>10,50</b>
<b>Всего</b>				<b>48,32</b>	<b>52,34</b>	<b>240,14</b>	<b>1 540,52</b>	<b>24,91</b>