



МЕНЮ
5 апреля 2022 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,8	8,2	24,9	196	0,2
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,9	3	12,6	91	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени.мук. 1 сорт)	30/5	2,3	5,6	15	120	0
Итого			365	11	16,8	52,5	407	0,7
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (кисломол. продукт с бифидофлорой 2,5% жирности)	150	5,1	3,8	8,3	92	1,1
Итого			150	5,1	3,8	8,3	92	1,1
Обед								
2008	438	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1	0,1	20,7	85	0,4
2008	104	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, петрушка (зелень), вода питьевая, картофель)	180	7,9	4,3	23,3	167	8,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б.к., картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь)	150	16,1	16,6	14,2	271	7,2
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	2,8	3,3	41	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб украинский формовой)	40	2,6	0,5	15,8	79	0
Итого			560	27,3	24,3	77,3	643	18
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,5	2,8	11,1	80	0,51
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное джем)	100	19,9	15,1	41,1	381	5
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			280	24,7	20,8	74,5	586	5,51
Всего				68,1	65,7	212,6	1728	25,31



МЕНЮ

5 апреля 2022 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	8,5	10,3	31,1	252	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3,7	14,9	108	0,6
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница 1 сорт)	40/5	3,1	5,4	20	142	0
Итого			425	15,2	19,4	66	502	1,2
II Завтрак								
2008		СНЕЖОК (кисломол. продукт с бифидобактериями 2,5% жирности)	200	6,8	5	11	122	1,4
Итого			200	6,8	5	11	122	1,4
Обед								
2008	438	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	24,3	99	0,5
2008	104	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, лимонная кислота, петрушка (зелень), вода питьевая)	200	9,4	4,6	19	155	3,2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина ф.к. картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь)	200	23,5	22	23,2	385	11,6
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	3,6	4,9	55	2,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб украинский формовой)	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			690	37,2	30,9	91,2	793	17,6
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,8	4,1	15,7	115	0,71
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, джем)	120	19,5	13,3	32,2	327	5
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			330	25,6	20,3	70,2	567	5,71
Всего				84,8	75,6	238,4	1984	25,91