



МЕНЮ

30 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,54	4,54	10,43	88,78	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,40
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	155	8,66	6,34	39,45	249,69	0,00
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			360	10,34	15,04	44,33	353,78	1,00
II Завтрак								
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	92	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			92	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	1,20
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,14	6,32	7,80	107,17	4,66
	14-20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/10	4,19	6,06	9,04	107,44	4,49
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	1,40	1,53	6,54	50,24	3,28
2008	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	125	1,38	0,18	12,13	56,56	3,58
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,52	3,96	14,95	112,86	0,20
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	60	6,46	0,25	0,39	29,58	0,32
	ТК№016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
Итого			574	16,39	18,61	59,42	466,00	10,14
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,10	16,10	221,00	0,20
	21-20	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	100	1,85	3,60	15,07	100,25	7,63
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
Итого			270	24,90	15,70	38,30	389,60	1,00
Всего				53,13	49,85	163,05	1 305,38	16,14