

МЕНЮ

19 июня 2025 г.

Ясли 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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,67	5,41	21,37	157,38	0,38
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой муки высш.сорт)	20/5	1,56	4,25	10,08	84,76	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	3,74	3,88	12,77	101,91	0,65
Итого			345	10,97	13,54	44,22	344,05	1,03
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	108	0,43	0,43	10,59	50,79	10,81
Итого			108	0,43	0,43	10,59	50,79	10,81
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И КЛЕЦКАМИ (говядина бл., мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	150	6,96	8,79	15,97	170,82	3,16
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, хлеб пшенич.формовой муки высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.))	65	10,57	21,21	7,60	263,79	0,58
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	130	3,74	4,00	11,56	99,53	33,79
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	170	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			555	23,92	34,35	56,93	635,07	37,53
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	155	4,50	3,88	6,20	82,15	1,09
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшенич.формовой муки высш.сорт)	40	2,26	0,18	21,00	94,68	0,02
Итого			195	6,76	4,06	27,20	176,83	1,11
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	180	3,90	6,44	24,94	175,09	12,49
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (рыба горбуша филе, хлеб пшенич.формовой муки высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	70	16,04	7,55	4,06	148,06	0,30
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшенич.формовой муки высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180/6	0,10	0,00	6,12	24,85	0,02
того			461	21,95	14,15	47,67	407,21	12,81
сего				64,03	66,53	186,61	1 613,95	63,29