

МЕНЮ
7 июля 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, масло сладко- сливочное несоленое, сыр российский)	120/20	8,39	9,71	27,39	231,61	0,05
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,00
	ТК№0 38	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	195	0,10	0,00	6,65	27,00	0,02
Итого			355	9,97	11,59	48,66	340,01	0,07
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	170	0,85	0,17	16,83	73,10	3,40
Итого			170	0,85	0,17	16,83	73,10	3,40
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И КРУПОЙ (говядина б/х, картофель, овсяные хлопья "геркулес", морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	5,98	7,31	12,20	138,71	3,98
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (свинина мясная, говядина б/х, капуста белокачанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, морковь, масло сладко- сливочное несоленое)	150	10,98	23,65	14,01	314,32	23,85
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
2008	396	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки, сахар песок, лимон, вода питьевая)	160	0,19	0,16	10,30	44,84	2,06
Итого			500	19,82	31,44	53,58	580,54	29,89
Полдник								
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	40	4,40	7,42	12,59	135,23	0,07
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	3,54	3,72	12,79	99,78	0,62
Итого			200	7,94	11,14	25,38	235,01	0,69
Ужин								
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), творог 5,0% жирности, сахар песок)	160	14,38	10,38	13,22	206,63	0,89
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	1,34	1,13	7,08	44,05	0,18
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	155	4,50	3,88	6,20	82,15	1,09
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
Итого			385	21,75	15,51	36,54	380,19	2,16
Всего				60,33	69,85	180,99	1 608,85	36,21