



МЕНЮ

20 января 2025 г.

Ясли

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,40
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	4,54	5,64	22,98	160,66	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			378	8,40	10,30	41,82	287,30	1,50
II Завтрак								
	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ (аллергики)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Итого			150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Обед								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	4,15	4,57	7,77	88,91	3,31
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (аллергики)	150	3,84	4,60	11,29	102,10	5,71
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,25	5,83	2,58	103,68	0,08
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	17,56	15,06	0,29	206,69	0,12
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,35	3,79	15,57	106,45	7,25
2008	123 - А	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	120	2,31	0,47	18,84	89,01	9,53
	ТК№025	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			570	19,25	14,91	60,42	455,24	12,24
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,14	19,89	26,65	354,07	1,13
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ С КАШЕЙ РИСОВОЙ РАССЫПЧАТОЙ НА ВОДЕ (аллергики)	50/110	17,48	16,03	28,79	329,07	0,16
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,68	3,90	26,09	166,63	0,07
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			380	24,82	23,91	66,14	579,70	2,00
Всего				53,07	49,72	183,18	1 388,54	21,74