30.09.2025

7

МЕНЮ

Ясли 12 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сбор­  ник  рецеп­  тур | №  техн.  карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге­  тическая  ценность,  ккал | Вита­мин С, мг |
| Белки, г | Жиры, г | Угле­воды, г |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,37 | 4,26 | 7,28 | 64,48 | 0,00 |
|  | 10 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1,49 | 2,67 | 2,97 | 40,10 | 2,18 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,55 | 21,21 | 2,93 | 150,49 | 0,20 |
|  | ТК№043 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,64 | 3,03 | 11,37 | 88,32 | 0,58 |
| Итого | | | 410 | 24,05 | 31,17 | 24,55 | 343,39 | 2,96 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
|  | ТК №  002 | ГРУША СВЕЖАЯ | 143 | 0,57 | 0,48 | 14,73 | 66,98 | 2,85 |
| Итого | | | 143 | 0,57 | 0,48 | 14,73 | 66,98 | 2,85 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0,43 | 0,05 | 3,94 | 41,30 | 1,50 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5,50 | 4,50 | 4,00 | 165,00 | 4,40 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 12,84 | 2,70 | 10,68 | 117,80 | 0,49 |
| 2012 | 324 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ | 150 | 2,40 | 5,60 | 15,60 | 121,80 | 6,60 |
|  | ТК№045 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,40 | 0,09 | 17,41 | 72,77 | 0,00 |
|  | ТК  №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 26 | 1,79 | 0,21 | 11,13 | 53,55 | 0,00 |
|  | ТК  №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 26 | 1,96 | 0,78 | 13,42 | 68,64 | 0,00 |
| Итого | | | 717 | 25,32 | 13,93 | 76,18 | 640,86 | 12,99 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,90 | 4,50 | 0,30 | 60,90 | 0,00 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 3,07 | 2,17 | 12,99 | 91,34 | 11,51 |
|  | ТК  №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 26 | 1,79 | 0,21 | 11,13 | 53,55 | 0,00 |
|  | ТК№018 | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,80 | 5,00 | 43,20 | 223,00 | 0,00 |
| 2012 | 392 | ЧАИ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | 0,12 | 0,04 | 10,02 | 39,13 | 0,17 |
|  | ТК№005 | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. | 127 | 3,54 | 3,16 | 5,68 | 71,33 | 0,38 |
| Итого | | | 588 | 17,22 | 15,08 | 83,32 | 539,25 | 12,06 |
| Всего | | | | 67,16 | 60,66 | 198,78 | 1 590,48 | 30,86 |