



МЕНЮ
19 мая 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводн., г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар п/сах., масло сладко-сливочное нежирное, соль йодированная)	150	4,83	5,42	19,90	148,26	0,40
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	170	2,44	2,61	18,23	106,40	0,13
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб ржаной, слив. пышечный, формичей мука высш. сорт)	30	3,10	1,66	12,60	77,96	0,04
Итого			350	10,37	9,69	50,73	332,61	0,57
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консерв., масло подсолнечное рафинированное)	30	0,85	1,69	1,79	25,68	1,14
2012	83	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (пюре из 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	5,05	5,84	10,81	116,21	5,51
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное нежирное, соль йодированная)	110	2,14	2,11	17,40	97,32	8,80
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мякоть 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, панировка 1 категории)	50	7,60	7,05	1,28	101,06	0,01
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар п/сах.)	150	0,14	0,14	10,98	46,56	1,40
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обж. микроулучшенный)	20	1,36	0,16	8,48	40,80	0,00
Итого			510	17,14	16,99	50,74	427,63	16,36
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, масло сладко-сливочное нежирное, соль йодированная)	110	3,21	2,43	23,03	126,89	0,00
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (пюре из 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	60/50	8,92	13,05	4,25	176,15	0,85
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар п/сах., масло сладко-сливочное нежирное, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	4,85	7,36	35,61	228,11	0,09
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенично-ржаной мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обж. микроулучшенный)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			575	22,48	23,80	115,60	775,82	13,44
Всего				52,79	52,98	221,58	1 582,57	31,57

