



МЕНЮ
26 ноября 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца свежие 20 г, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль поваренная мелкая, соль йодированная)	100	10,13	13,68	1,79	170,86	0,14
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консерв. масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,78	3,69	37,57	2,34
2012	400	МОЛОКО КИТАЙСКОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	160	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (яйца свежие сваренные всмятку, масло сливочное топленое, масло растительное рафинированное)	25	1,53	4,82	10,32	90,85	0,00
Итого			365	18,48	24,65	24,18	393,56	3,42
II Завтрак								
2012	398	НАЛИТКО ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ягоды, сахар (песок, вода-меласса))	100	0,16	0,07	7,15	30,46	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,15	30,46	26,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ (картофель, морковь, яблоки, майонез столовый, капуста зеленостебелчатая, лук репчатый, соль йодированная)	40	0,45	2,07	2,16	29,51	42,56
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель отварной, морковь, лук репчатый, перец болгарский, капуста белокочанная, мясо говядины отварное, вода питьевая, лук репчатый, сливки 10% жирности, соль йодированная)	150	4,15	5,91	6,67	98,97	5,14
2008	181	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (каша гречневая, сливки, вода питьевая, соль поваренная мелкая, масло сливочное)	110	3,30	3,09	20,90	124,44	0,00
2012	278	БЕ-СТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 10% жирности, мясо говядины высуш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый)	50	6,78	6,27	1,92	83,36	0,01
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок апельсиновый)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (сухое молоко пастеризованное, сахар, мука пшеничная)	20	1,30	0,16	8,50	41,30	0,00
Итого			820	16,73	17,65	65,00	452,08	56,71
Уплотненный полдник								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сливочное сливочное, морковь, лук репчатый, помидоры, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная)	110	2,67	1,53	9,11	61,87	23,38
2012	262	БИТОЧКИ (яйца свежие 1 шт., сахар, сливки сливочные 10% жирности, вода питьевая, масло сливочное сливочное, соль йодированная)	50	7,30	7,08	4,57	111,10	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай пакетик, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	160/5/5	0,16	0,00	8,13	34,05	0,82
2012	460	КРЕМ-ДЕЛЬ САХАРНЫЙ (яйца свежие 2 шт., сахар, вода питьевая, масло сливочное сливочное, вода питьевая, соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, молоко сухое стерилизованное 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,08	7,37	28,98	198,41	0,06
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКИ) (лимон)	95	0,85	0,19	7,69	40,83	56,97
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (сухое молоко пастеризованное, сахар, мука пшеничная)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (сухое молоко пастеризованное, сахар, мука пшеничная)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			588	19,33	16,60	87,03	681,78	81,23
Всего				54,70	58,97	173,36	1 457,88	161,27