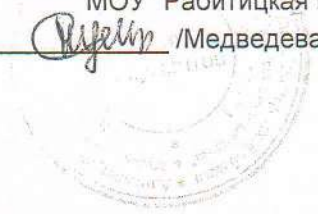


**МЕНЮ**

на 19.04.2024

**Сад 10.5 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	4,7	5,8	20,5	209	1,84
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			8,4	34	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	46	2,9	9,2	13,3	113	0
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>7,6</b>	<b>15</b>	<b>42,2</b>	<b>356</b>	<b>1,84</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок)	185	1	0,2	17,8	78	3,7
<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78</b>	<b>3,7</b>
<b>Обед</b>								
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	50	0,7	1,4	3,7	30	2,02
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	200/30	4,6	3,9	19,2	127	9,89
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	140	3,2	6,2	11,2	121	12,25
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	12,3	7,5	4,7	149	1,1
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	40	0,7	3,9	3,1	52	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180	0,1	0,1	20,9	37	1,79
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,4	0,4	17,7	76	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	47	0
<b>Итого</b>			<b>778</b>	<b>25,5</b>	<b>24</b>	<b>90,8</b>	<b>639</b>	<b>27,05</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	6	2,5	8	62	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	0,9	1,4	19,1	129	0
2008		БАНАН (банан)	70	1,1	0,4	14,2	65	2,8
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>8</b>	<b>4,3</b>	<b>41,3</b>	<b>256</b>	<b>2,8</b>
<b>Всего</b>				<b>42,1</b>	<b>43,5</b>	<b>192,1</b>	<b>1329</b>	<b>35,39</b>

# МЕНЮ

на 19.04.2024

## Ясли 10.5 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,5	4,4	13,4	167	1,38
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	170			7,9	32	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	36	2,2	7,2	10,4	88	0
Итого			356	5,7	11,6	31,7	287	1,38
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок)	185	1	0,2	17,8	78	3,7
Итого			185	1	0,2	17,8	78	3,7
<b>Обед</b>								
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,4	0,8	1,8	18	1,21
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	150/25	3,5	2,9	14,4	95	8,42
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	110	2,5	5,6	7,5	96	10,7
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	9,2	5,6	3,5	122	0,83
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	35	0,5	3	2	46	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	150	0,1	0,1	17,4	31	1,49
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,9	0,3	14	60	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	35	0
Итого			605	19,2	18,8	68,3	503	22,65
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	150	4,5	1,9	6	47	0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	0,5	1,4	20,8	88	0
2008		БАНАН (банан)	60	0,8	0,3	11,6	50	5,52
Итого			240	5,8	3,6	38,4	185	5,52
Всего				31,7	34,2	156,2	1053	33,25