

# МЕНЮ

на 26.07.2024

## Ясли 10.5 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,1	11,1	2,4	129	0,02
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,9	0,4	1,8	24	9,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	170	1,5	2	10,7	71	0,76
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,1	3,3	12,9	62	0
Итого			360	11,6	16,8	27,8	286	10,28
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША (груша)	100	0,6	0,5	13,8	71	4,5
Итого			100	0,6	0,5	13,8	71	4,5
<b>Обед</b>								
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (свекла, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	40	0,3	1,2	2,7	23	3,03
2008	83	ЩИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, картофель, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/5	1,7	3,2	3,8	64	10,43
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,5	3,2	33,8	157	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	5,8	3,8	1,5	132	0,53
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150			7	28	0
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			560	13,3	12,2	70,5	499	13,99
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	150	4,5	1,5	4,8	60	0,9
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированое)	50	2	5,6	39	165	2,95
Итого			200	6,5	7,1	43,8	225	3,85
Всего				32	36,6	155,9	1081	32,62

# МЕНЮ

на 26.07.2024  
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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	9,4	12,9	2,7	149	0,02
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	50	1,5	0,7	3	41	12,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	1,8	2,4	12,7	84	0,9
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	2,8	4,4	17,2	83	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>15,5</b>	<b>20,4</b>	<b>35,6</b>	<b>357</b>	<b>13,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША (груша)	100	0,6	0,5	13,8	71	4,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>13,8</b>	<b>71</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (свекла, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,3	1,6	3,4	29	3,79
2008	83	ЩИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, картофель, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/7	2,3	4,3	5,1	86	11,24
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	3,1	4	42,8	199	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	80	7,7	5,1	2	176	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			8,4	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,1	0,4	17,7	76	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	47	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>89,7</b>	<b>647</b>	<b>15,73</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	200	6	2	6,4	80	1
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	60	3,4	6,8	47	199	3,56
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>9,4</b>	<b>8,8</b>	<b>53,4</b>	<b>279</b>	<b>4,56</b>
<b>Всего</b>				<b>42,5</b>	<b>45,7</b>	<b>192,5</b>	<b>1354</b>	<b>38,21</b>