



**МЕНЮ**  
21 февраля 2025 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	180	3,7	5	15,1	122	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	150	2,4	2,5	11,8	79	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	30/10	2,4	0,3	14,7	71	0
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>8,5</b>	<b>7,8</b>	<b>41,6</b>	<b>272</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ <small>(картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small>	180/5	1,9	5,7	12,1	111	5,7
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ <small>(говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))</small>	50	7	5,9	2,7	93	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	2,7	4,6	18,5	128	9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок)</small>	180			6,1	25	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	25	1,7	0,2	10,7	52	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>16,3</b>	<b>16,9</b>	<b>68</b>	<b>498</b>	<b>17,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	180	5	4,4	7	93	0,5
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>5,4</b>	<b>4,8</b>	<b>16,8</b>	<b>140</b>	<b>10,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	10,8	12,9	2	167	0,2
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) <small>(кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)</small>	40	1,2	2,7	3,2	42	1,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	180/10/7	0,1		7,3	30	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	22	1,7	0,1	10,9	52	0
<b>Итого</b>			<b>369</b>	<b>13,8</b>	<b>15,7</b>	<b>23,4</b>	<b>291</b>	<b>2,7</b>
<b>Всего</b>				<b>44,5</b>	<b>45,3</b>	<b>159,9</b>	<b>1244</b>	<b>33,3</b>

медсестра Зиш Перова З.А.

