

МЕНЮ 5 ДЕНЬ

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" <small>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	4,9	7,5	21,9	176	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок)</small>	150	3,6	3,7	11,6	95	0,6
2008		БАТОН <small>(батон простой)</small>	40	3,2	0,4	19,6	95	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	5		4,3		39	0
Итого			345	11,7	15,9	53,1	405	1,2
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Итого			125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Обед								
2008		НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА <small>(огурцы грунтовые)</small>	30	0,2		0,7	4	3
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(капуста белокочанная, морковь, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, лавровый лист, петрушка (зелень))</small>	150/13/15	4,5	7,2	8,9	128	12,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	100	5,1	4,5	23,3	154	0
2008	259	ГУЛЯШ <small>(свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, морковь, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист)</small>	50/40	8,2	19,1	6,4	231	1,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)</small>	150	0,1	0,1	7,4	32	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			588	20,7	31,3	63,7	631	18,5
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ <small>(творог жирный 9% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)</small>	90/20	14,2	12,4	21,3	259	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	155	0,1		4,1	17	0
2008		БАТОН <small>(батон простой)</small>	30	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			295	16,7	12,7	40,1	347	0,4
Всего				52,6	63	162,5	1454	21

Сад 10 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,6	10,2	29,5	237	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок)	200	4,8	4,9	15,7	128	0,8
2008		БАТОН (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,2		38	0
Итого			445	14,6	19,7	64,8	498	1,6
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Итого			125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Обед								
2008		НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (огурцы грунтовые)	60	0,5	0,1	1,5	8	6
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, лавровый лист, петрушка (зелень))	200/17/20	5,8	9,4	11,5	163	15,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	6,7	5,8	30,5	201	0
2008	259	ГУЛЯШ (свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, морковь, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист)	70/50	9,7	23,1	7,5	277	2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	10,1	44	1,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			797	26,2	39	82,3	795	25,6
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог жирный 9% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	110/30	17,2	15,2	28,6	325	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	200	0,2		5,2	21	0
2008		БАТОН (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
Итого			380	20,6	15,6	53,4	441	0,5
Всего				64,9	77,4	206,1	1805	28,6