

## МЕНЮ 5 ДЕНЬ

### Ясли 10 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	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
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>11,7</b>	<b>15,9</b>	<b>53,1</b>	<b>405</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>71</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>588</b>	<b>20,7</b>	<b>31,3</b>	<b>63,7</b>	<b>631</b>	<b>18,5</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>295</b>	<b>16,7</b>	<b>12,7</b>	<b>40,1</b>	<b>347</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>52,6</b>	<b>63</b>	<b>162,5</b>	<b>1454</b>	<b>21</b>

## 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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>14,6</b>	<b>19,7</b>	<b>64,8</b>	<b>498</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>71</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>797</b>	<b>26,2</b>	<b>39</b>	<b>82,3</b>	<b>795</b>	<b>25,6</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>20,6</b>	<b>15,6</b>	<b>53,4</b>	<b>441</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>64,9</b>	<b>77,4</b>	<b>206,1</b>	<b>1805</b>	<b>28,6</b>