



МЕНЮ

9 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,3	7,8	21,8	180	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	150	2,6	2,8	9,4	74	0,5
2008		БАТОН (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,3		39	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	10	2,4	3		37	0,1
Итого			355	13,5	18,3	50,8	425	1,2
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	28	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, перец красный сладкий, укроп, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	0,3	1,7	1	22	22,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (вода питьевая, кури потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное, батон простой, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	150/13/5	6,5	4,3	16,4	133	3,1
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ (капуста белокочанная, филе куриное, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	14,1	9,6	12,2	202	26,3
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	63	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			538	24,3	16,2	61,3	502	53,3
Полдник								
2008	331	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	90	5,1	3,4	37,7	202	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	150	0,3	0,1	14,7	61	0
2008		БАТОН (батон простой)	30	2,4	0,3	14,7	71	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	30	2,2	2,8	21,9	122	0
Итого			300	10	6,6	89	456	0
Всего				51,3	44,2	206,7	1454	55,4

Сад 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,1	10,6	29,4	242	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	200	3,6	3,7	12,5	99	0,6
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
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,5	4,4		55	0,1
Итого			460	17,4	23,3	61,5	529	1,5
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	28	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, перец красный сладкий, укроп, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,6	3	2	39	45,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (вода питьевая, куры потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное, батон простой, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	200/17/5	8,5	5,4	21,2	169	3,7
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ (капуста белокочанная, филе куриное, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	18,7	12,6	15,9	265	35,2
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			732	32,1	21,6	79,9	658	85,7
Полдник								
2008	331	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	110	6,3	4,2	46,2	248	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	200	0,4	0,1	19,6	81	0
2008		БАТОН (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (печенье овсяное)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			380	12,2	7,6	107,7	549	0
Всего				65,2	55,6	254,7	1807	88,1