

Утверждаю



МЕНЮ

25 сентября 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,53	7,31	25,07	184,56	1,16
2008	1	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННОЙ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	150	1,95	2,07	14,50	84,51	0,10
Итого			365	8,80	13,70	54,66	377,52	1,26
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	30	0,52	0,64	3,36	21,78	2,00
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, картофель)	180	3,54	1,42	21,26	112,07	5,21
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, лук репчатый)	50	12,32	10,58	0,16	145,42	0,62
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,04	3,62	12,91	98,32	27,66
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ"С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,08	0,08	9,52	39,53	0,75
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			580	22,15	16,69	64,17	498,70	36,24
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	180	5,57	4,80	8,06	103,68	1,54
Итого			180	5,57	4,80	8,06	103,68	1,54
Ужин								
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С СЫРОМ С ГРЕЧКОЙ (рыба горбуша потрошенная, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, сыр голландский (круглый), крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое)	170	13,34	16,51	15,93	265,83	0,22
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
Итого			358	15,63	16,70	38,72	367,84	0,22
Всего				52,55	52,29	175,41	1 394,74	49,26