



МЕНЮ
22 мая 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5	7,3	18,3	128	0,4
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого			365	9,2	11,8	46,8	280	2,7
II Завтрак								
		БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	4
Итого			100	1,5	0,5	21	96	4
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	40	0,3		0,7	5	0,8
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/10/5	4,1	6,1	7,9	106	5,5
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	60	11,8	0,5	0,4	53	0,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	20	0,3	1	1,2	15	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,6	4	17,1	117	8,2
	ТК№0 38	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	158	0,1		7,1	29	0,9
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,1	8,5	41	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			598	21,6	12,2	50,6	405	15,9
Полдник								
	ТК№0 05	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокачанная, говядина б/к, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)	170	13,6	14	11,6	229	16,9
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,1	0,1	18,1	74	0,6
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	2,3	6	24,2	134	5,1
Итого			485	19,8	22,7	64,8	525	22,9
Всего				52,1	47,2	183,2	1306	45,5