

Утверждаю



Заведующий
«Аттенушка» ЯМР
Дубровина О.Н.

МЕНЮ
24 января 2025 г.
Сад 12 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 (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное неослепное, сахар песок, соль йодированная)	200	7,67	7,80	39,10	258,51	0,78
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/15	0,00	0,00	12,21	48,82	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшени, мука высшего сорта обог. микроэлементами)	90	3,60	1,35	45,27	204,50	12,00
Итого			485	11,27	9,15	96,58	511,83	12,78
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,61	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,61	4,00
Обед								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбы консервы в масле сайра бланширован, картофель, морковь, лук репчатый, капуста рисовая, масло сладко-сливочное неослепное, петрушка зелень), вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,39	3,26	14,13	115,73	5,56
2008	347	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, масло сладко-сливочное неослепное, сахар песок, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,96	3,16	16,63	108,12	1,02
2008	284	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (говядина б.к., вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, морковь, соль йодированная, капуста рисовая, яйца куриные (шт.), чеснок)	80/40	12,73	18,40	16,97	284,28	0,89
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	30	0,39	0,77	1,84	18,12	0,01
2008	437	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (клюква, вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,04	18,17	75,33	1,25
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржаной пшеничный обог. микроэлементами)	45	2,98	0,40	19,11	91,94	0,00
Итого			725	26,55	26,03	86,85	693,52	8,73
Полдник								
		МОЛОКО ТОНКОЕ (молоко топленое)	180	0,00	5,58	0,00	0,00	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высшего сорта, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное неослепное, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,03	-3,73	27,78	160,60	0,00
Итого			230	4,03	9,32	27,78	160,60	0,00
Ужин								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия высшего сорта, сыр российский, масло сладко-сливочное неослепное, соль йодированная)	190	10,11	17,10	35,56	337,93	0,06
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/15	0,00	0,00	12,21	48,82	0,00
Итого			385	10,11	17,10	47,77	386,75	0,06
Всего			1798,31	52,35	61,99	268,49	1798,31	25,57

Жучихина Е.А. Зацеринская И.В.