



**МЕНЮ**  
24 марта 2025 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ <small>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	3,91	5,00	17,05	128,94	0,44
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	150	0,11	0,00	9,90	40,01	0,02
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ <small>(джем, батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)</small>	40	1,28	0,47	22,52	97,29	8,00
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>5,30</b>	<b>5,47</b>	<b>49,47</b>	<b>266,24</b>	<b>8,46</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(яблоки)</small>	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист)</small>	150/15/5	3,27	5,36	4,62	82,54	5,55
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ <small>(вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, соль йодированная, лавровый лист, говядина быч. томатная паста)</small>	50/50	13,73	16,53	4,37	221,17	0,88
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" <small>(сахар песок, вода питьевая, сушеные абрикосы без косточки (курага), виноград сушеный (изюм), слива сушеная (чернослив))</small>	150	0,53	0,09	20,67	86,43	0,15
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	35	2,35	0,31	15,03	72,31	0,00
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>27,28</b>	<b>28,29</b>	<b>78,29</b>	<b>680,45</b>	<b>6,58</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности)</small>	150	4,42	4,88	7,17	91,53	0,82
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ <small>(печенье сахарное мука высшего сорта)</small>	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5,92</b>	<b>6,84</b>	<b>22,05</b>	<b>174,93</b>	<b>0,82</b>
<b>Ужин</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	130	3,34	4,81	23,45	150,95	11,49
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)</small>	150/5	0,12	0,00	9,95	40,55	0,28
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)</small>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>5,95</b>	<b>5,71</b>	<b>49,33</b>	<b>274,00</b>	<b>13,27</b>
<b>Всего</b>				<b>44,84</b>	<b>46,70</b>	<b>208,65</b>	<b>1 441,21</b>	<b>33,13</b>

*Мир*  
Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.