

**МЕНЮ**

10 июня 2022 г.

**Ясли 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,9</b>	<b>7,7</b>	<b>18,0</b>	<b>159,5</b>	<b>0,7</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20/20	2,4	0,7	10,4	55,4	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		СОЛЬ	0,8/0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	1,5/1,5	0	0	1,4	5,4	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,8/4,8	0	3,8	0,1	28,5	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>3,4</b>	<b>13,5</b>	<b>103,0</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140/140	3,8	3,4	6,8	75,6	0,7
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1/1	0,1	0	0,5	2,3	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20/20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
				<b>11,4</b>	<b>15,2</b>	<b>41,4</b>	<b>339,9</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100/100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>37,3</b>	<b>3,5</b>
		ЯБЛОКИ	100/88	0,4	0,4	7,8	37,3	5,6
				<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>17,0</b>	<b>78,7</b>	<b>5,7</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ С ПШЕНОМ</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>3,9</b>	<b>12,2</b>	<b>98,6</b>	<b>4,5</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ	81/48,6	1	0,2	7,6	33,7	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15/11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		РЫБА ПИКША	46,09/21,2	3,4	0,1	0	14,0	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		ПШЕНО	5,3/5,3	0,6	0,1	3,4	16,8	0
		<b>ШНИЦЕЛИ</b>	<b>60</b>	<b>9,4</b>	<b>10,8</b>	<b>5,4</b>	<b>148,9</b>	<b>2,1</b>
		ГОВЯДИНА Б/К	49,33/44,4	7,9	6,7	0	87,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10,8/10,8	0,8	0,1	4,9	23,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4/14,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6/3,6	0	3,4	0	29,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт./5	0,6	0,6	0	7,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	<b>130</b>	<b>2,9</b>	<b>3,9</b>	<b>14,7</b>	<b>98,9</b>	<b>6,5</b>
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50/50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3/3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ	130/78	1,5	0,3	12,3	54,1	6,2

	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>13,1</b>	<b>54,1</b>	<b>0</b>
	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>3,0</b>	<b>5,8</b>	<b>55,2</b>	<b>8,8</b>
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	59,3 / 47,4	0,9	0	2	12,0	8,5
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	3	12,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18 / 13,5	0,2	0	0,8	4,2	0,3
			<b>26,6</b>	<b>25,6</b>	<b>84,8</b>	<b>650,4</b>	<b>37,3</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>8,9</b>	<b>102,1</b>	<b>1</b>
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	189 / 189	5,1	4,5	8,9	102,1	1
			<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>8,9</b>	<b>102,1</b>	<b>38,3</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>100/20</b>	<b>7,8</b>	<b>9,4</b>	<b>45,8</b>	<b>291,1</b>	<b>0,6</b>
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	104 / 104	2,8	2,5	4,9	56,2	0,6
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	41,6 / 41,6	4,3	0,5	26,5	125,0	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
	САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	<b>ЧАЙ БЕЗ САХАРА</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,6 / 52,6	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3 / 131,3	0	0	0	0,0	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	<b>ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА</b>	<b>20</b>					<b>0</b>
	КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
			<b>9,3</b>	<b>9,5</b>	<b>55,2</b>	<b>335,2</b>	<b>38,9</b>

**МЕНЮ**

10 июня 2022 г.

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,9</b>	<b>7,7</b>	<b>18,0</b>	<b>159,5</b>	<b>0,7</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20 / 20	2,4	0,7	10,4	55,4	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		СОЛЬ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	1,5 / 1,5	0	0	1,4	5,4	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,8 / 4,8	0	3,8	0,1	28,5	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>3,4</b>	<b>13,5</b>	<b>103,0</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	140 / 140	3,8	3,4	6,6	75,6	0,7
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				<b>11,4</b>	<b>15,2</b>	<b>41,4</b>	<b>339,9</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>37,3</b>	<b>3,5</b>
		ЯБЛОКИ	100 / 88	0,4	0,4	7,8	37,3	3,5
				<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>17,0</b>	<b>78,7</b>	<b>5,7</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ С ПШЕНОМ</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>3,9</b>	<b>12,2</b>	<b>98,6</b>	<b>4,5</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ	81 / 48,6	1	0,2	7,6	33,7	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		РЫБА ПИКША	46,09 / 21,2	3,4	0,1	0	14,0	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПШЕНО	5,3 / 5,3	0,6	0,1	3,4	16,8	0
		<b>ШНИЦЕЛИ</b>	<b>60</b>	<b>9,4</b>	<b>10,8</b>	<b>5,4</b>	<b>148,9</b>	<b>2,1</b>
		ГОВЯДИНА Б/К	49,33 / 44,4	7,9	6,7	0	87,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10,8 / 10,8	0,8	0,1	4,9	23,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4 / 14,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	<b>130</b>	<b>2,9</b>	<b>3,9</b>	<b>14,7</b>	<b>98,9</b>	<b>6,5</b>
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ	130 / 78	1,5	0,3	12,3	54,7	6,2

	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
	СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,9</b>	<b>46,1</b>	<b>7,3</b>
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	49,4 / 39,5	0,7	0	1,7	10,0	7,1
	САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,5	10,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,5	0	22,5	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15 / 11,3	0,1	0	0,7	3,6	0,2
			<b>22,0</b>	<b>21,6</b>	<b>70,6</b>	<b>543,7</b>	<b>26,1</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>7,4</b>	<b>85,1</b>	<b>0,8</b>
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
			<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>7,4</b>	<b>85,1</b>	<b>26,9</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>50/10</b>	<b>4,2</b>	<b>7,0</b>	<b>23,1</b>	<b>164,8</b>	<b>0,3</b>
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	52 / 52	1,4	1,3	2,4	28,1	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	21 / 21	2,2	0,3	13,4	63,1	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
	САХАР ПЕСОК	1,3 / 1,3	0	0	1,2	4,7	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
	ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	10 / 10	0	0	6	23,9	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	<b>ЧАЙ БЕЗ САХАРА</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>0,3</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,8	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8 / 43,8	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5 / 109,5	0	0	0	0,0	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
	<b>ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА</b>	<b>10</b>					<b>0</b>
	КОНФЕТА	10 / 10	0	0	0	0,0	0
			<b>5,4</b>	<b>7,1</b>	<b>30,2</b>	<b>198,6</b>	<b>27,2</b>