

Утверждаю

Заведующий

Асабаева Зулфиян Ибраимова



МЕНЮ

Ясли 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	155		3,5	2,5	20,6	118,1
КРУПА МАННАЯ	27	27	2,7	0,3	18,5	86,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,7	27,7	0,8	0,9	1,3	16,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90,8	90,8	0	0	0	0,0
СУХАЯ СМЕСЬ "НУТРИНОР"	2,5	2,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
САХАР ПЕСОК	0,9	0,9	0	0	0,9	3,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/5		2,6	4,4	10,8	93,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,5	0	22,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	21	21	1,6	0,6	10,8	55,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	5	4,55	1,1	1,3	0	16,1
КАКАО С МОЛОКОМ	160		2,8	2,9	7,5	68,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,8	1,8	0,4	0,3	0,2	5,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	85,6	85,6	2,4	2,6	3,9	49,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	73,3	73,3	0	0	0	0,0
			8,9	9,8	38,9	280,0
II Завтрак						
ВАФЛИ	12		0,3	0,4	9,3	42,5
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	12	12	0,3	0,4	9,3	42,5
ЧАЙ С САХАРОМ	100/5				6,9	27,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29,1	29,1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	77,6	77,6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,1	7,1	0	0	6,9	27,5
			0,3	0,4	16,2	70,0
Обед						
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА М/Б	150		6,3	3,7	16,0	125,3
ФАСОЛЬ	28,8	28,2	5,7	0,6	12,9	81,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,8	11,4	0,2	0	0,9	4,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3,1	0	28,3
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3	2,4	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,8	142,8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	22	13,2	0,3	0,1	2,1	9,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ	130		11,2	10,8	22,0	230,0
ГОВЯДИНА Б/К	55,56	50	9	7,8	0	105,7
КРУПА РИСОВАЯ	29,4	29,4	2	0,3	21,1	95,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,85	2,85	0	2,7	0	24,8

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5,2	0,1	0	0,4	2,0
МОРКОВЬ	9,33	7	0,1	0	0,5	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ		30	0,5	2,5	1,3	29,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	29,6	23,7	0,4	0	1,1	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,8	3,19	0	0	0,3	1,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОМПОТ		150			6,8	27,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	37,5	37,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7	7	0	0	6,8	27,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,2	152,2	0	0	0	0,0
ХЛЕБ		35	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	35	35	2,7	0,2	17,6	82,9
			20,7	17,2	63,7	494,8

Уплотненный полдник

БАНАН		150	2,3	0,8	31,5	144,0
БАНАН	214,4	150	2,3	0,8	31,5	144,0
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ТВОРОГОМ		150/30	14,4	26,6	12,4	349,2
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	70	70	12,2	6,1	2	114,8
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,2	48,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ПШ.)	0,1 шт.	3,9	0,5	0,4	0	5,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	24,8	24,8	0,1	19,9	0,2	179,9
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,3
			17,0	27,5	59,1	555,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,9	54,9	177,9	1 400,0