

МЕНЮ

20 августа 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	150	4,1	2,9	18,2	117	0,2
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	150	2,2	0,5	18,4	87	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	3,4	3,5	14,9	106	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		9,8	39	0
2017	2	СЫР (порциями) (сыр российский)	6	1,4	1,8		22	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон пшеничный йодированный)	20	1,5	0,6	10,2	52	0
Итого			330	10,4	11,7	43,4	323	0,5
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист)	150	1,1	4,4	6,4	70	5,1
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль, йодированная)	15	4,1	2,9	0,1	42	0,06
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	4	0,1	0,6	0,1	6	0,02
2010	4	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО - ДОМАШНЕМУ (рыба треска филе, молоко пастер 3,2% жирности, соль, йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), мука пшеничная высшего сорта, масло подсолнечное рафинированное)	70	10,5	8,7	6,7	146	0,6
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная)	55	1,2	4,3	7,2	72	3,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, соль, йодированная, лавровый лист)	55	1,2	4,5	3,5	60	11,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			5,8	23	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			534	19,9	25,7	39,7	469	20,58
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	130	3,9	4,2	5,2	72	0
Итого			130	3,9	4,2	5,2	72	0
Ужин								
2010 г	42	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, творог 9,0% жирности, яйца куриные (шт), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль, йодированная, пекенге сахарное, мука высшего сорта)	130	9,7	8	20	191	0
2010	69	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (аллергики) (говядина 1 категории, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная, лавровый лист)	160	19,1	27,6	14,7	383	12,8
1996г	577	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (курага, вода питьевая, сахар песок)	20			4,9	19	0
2010	96	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8,2	39	0
1994г		БАНАН (банан)	150	2,3	0,8	31,5	144	15
Итого			465	13,1	9,2	64,6	393	15
Всего				47,3	50,8	152,9	1257	36,08

Ст. медсестра  КОРОВКИНА В СШеф повар (зав. производством)  ВЕЛЬГЕР С В

МЕНЮ
20 августа 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	5	3,6	21,8	141	0,2
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	2,2	0,5	16,7	81	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	95	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,2	4,3	19,1	133	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		11,5	46	0
2017	2	СЫР(порциями) (сыр российский)	8	1,8	2,3		29	0,1
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			402	13,3	14	56,4	408	0,6
Обед								
2010	6	БОРСЧ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свежая капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	1,2	5,3	7,9	85	5,9
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	15	5,4	4,7	0,1	64	0
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	4	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2017 г.	68	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	10,9	5,7	2,4	100	0,8
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина 0/1, морковь, лук репчатый)	70	18,3	15,7	0,6	217	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	65	1,5	4,8	8,7	83	3,9
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	65	1,4	5,2	4,4	72	13,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "ржанский")	30	2	0,4	12	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			634	23,6	27,3	51,2	542	24,12
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	160	4,8	5,1	6,4	88	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			160	4,8	5,1	6,4	88	0
Ужин								
2010 г	42	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, творог 9,1% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, перец сахарное мука высшего сорта)	160	11,9	10,1	26,6	245	0
2010	69	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (аллергики) (говядина 1 категории, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист)	185	25	34,3	15,9	473	13,9
1996г	577	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (губара, вода питьевая, сахар песок)	30			11,6	46	0
2010	96	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180				0	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8,2	39	0
1994г		БАНАН (банан)	150	2,3	0,8	31,5	144	15
Итого			535	15,3	11,3	77,9	474	15
Всего				57	57,7	191,9	1512	39,72

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В