

МЕНЮ

5 июля 2024 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		
Завтрак								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ <small>(макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 3,2 % жирности, сахар песок)</small>	150	4,2	3,6	14,4	108	0,3
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) <small>(макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)</small>	150	5,3	0,7	34,2	164	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	4		2,9	0,1	26	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,1		9,9	40	0
2017	2	СЫР(порциями) <small>(сыр российский)</small>	6	1,4	1,7		22	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	25	1,9	0,7	12,8	65	0
Итого			335	7,6	8,9	37,2	261	0,3
II Завтрак								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ <small>(пюре яблочное)</small>	125			23,1	99	0
Итого			125			23,1	99	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ С КАРТОФЕЛЕМ <small>(капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)</small>	160/10	3,9	4	6,1	78	9,5
2017		С СМЕТАНОЙ <small>(сметана 15% жирности)</small>	6	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ <small>(говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	11	15,3	18,7	257	9,4
2010	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ <small>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лук репчатый, соль йодированная)</small>	35	0,7	2,1	2,7	32	0,7
2017	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ <small>(свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	40	0,8	1,4	4,2	33	1,9
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки красные, вода питьевая, сахар песок)</small>	160			9,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "дарницкий")</small>	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			586	18,2	23,9	51,5	497	21,52
Полдник								
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ <small>(брусника протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)</small>	130			6	3	0,8
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			180	3	2,4	43,5	186	0,8
Ужин								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	100	8	9,7	1,5	127	0,1
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ <small>(горошек зеленый консервы)</small>	40	1,3		2,6	16	4,02
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,1		8,3	33	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			305	10,5	10,1	20,1	215	4,12
Всего				39,3	45,3	175,4	1258	26,74

СТ МЕДСЕСТРА

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

УШАКОВА И.А.

МЕНЮ

5 июля 2024 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								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ <small>(макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар, песок)</small>	190	5,3	4,7	17,2	133	0,4
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) <small>(макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	4	4,5	25,6	159	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	4		2,9	0,1	26	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар, песок)</small>	190	5,1	5,2	17,9	140	0,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар, песок)</small>	180	0,1		9,9	40	0
2017	2	СЫР (порциями) <small>(сыр российский)</small>	8	1,8	2,3		29	0,1
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб батон пшеничный йодированный)</small>	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			422	14,5	16	50,6	407	0,9
II Завтрак								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ <small>(пюре яблочное)</small>	125			23,1	99	0
Итого			125			23,1	99	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И КАРТОФЕЛЕМ <small>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, йодированная, говядина 1 категории)</small>	180/15	5,4	5,3	6,6	97	10,2
2017		С СМЕТАНОЙ <small>(сметана 15% жирности)</small>	6	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ <small>(говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	170	13,1	17,5	25,9	314	13,1
2010	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ <small>(сметана 15% жирности, лук пшеничный высшего сорта, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лук репчатый, соль, йодированная)</small>	40	0,8	2,4	3,1	36	0,8
2017	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ <small>(свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	55	1,1	1,7	5,5	42	2,5
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки кислые, вода питьевая, сахар, песок, лимонная кислота)</small>	180			9,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной)</small>	30	2	0,4	12	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			691	23,6	28,5	70,7	635	26,62
Полдник								
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ <small>(ярусника протертая с сахаром, сахар, песок, вода питьевая)</small>	150			7,3	3	1
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			200	3	2,4	44,8	186	1
Ужин								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль, йодированная, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	100	7,3	9,1	1,5	117	0,1
2010	57	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ (аллергики) <small>(говядина 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль, йодированная, лук репчатый)</small>	150	10,6	14,4	14,1	238	7,94
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ <small>(горошек зеленый консервы)</small>	35	1,1		2,3	14	3,52
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар, песок)</small>	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			330	9,6	9,5	21,4	210	3,62
Всего				50,7	56,4	210,6	1537	32,14

СТ МЕДСЕСТРА

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

УШАКОВА И.А.