

## МЕНЮ

19 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		
<b>Завтрак</b>								
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	14,2	107	0,3
		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	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	6	0,1	4,9	0,1	45	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	25	1,9	0,7	12,8	65	0
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>6,3</b>	<b>12,1</b>	<b>37,1</b>	<b>283</b>	<b>0,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ <small>(пюре яблочное)</small>	125			23,1	99	0
<b>Итого</b>			<b>125</b>			<b>23,1</b>	<b>99</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ <small>(грудка бройлера цыпленка, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)</small>	160/10	1,3	1,7	6,1	45	9,6
2017		С СМЕТАНОЙ <small>(сметана 15% жирности)</small>	5	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>	160	11,7	16,3	20	274	10,1
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>	30	0,5	1,2	2,8	25	1,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, вода питьевая, сахар песок)</small>	160	0,2	0,2	13,9	59	1,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "дарницкий")</small>	25	1,7	0,3	9,9	50	0
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>16,2</b>	<b>22,6</b>	<b>55,6</b>	<b>493</b>	<b>23,52</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>3</b>	<b>2,4</b>	<b>43,5</b>	<b>186</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер 3,2 % жирности, соль йодированная, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	100	7,9	9,8	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	34	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>305</b>	<b>10,4</b>	<b>10,2</b>	<b>20,1</b>	<b>216</b>	<b>4,12</b>
<b>Всего</b>				<b>35,9</b>	<b>47,3</b>	<b>179,4</b>	<b>1277</b>	<b>28,74</b>

Заведующий  КАСЬЯНОВА Н ВШеф повар (зав. производством)  УШАКОВА И.А

## МЕНЮ

19 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		
<b>Завтрак</b>								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированная, молоко пастер. 3,2 % жирности, сахар песок)	180	5	4,4	16,4	126	0,3
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,7	4,8	17,1	132	0,3
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			402	12,1	19,6	49,1	423	0,6
<b>II Завтрак</b>								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	125			23,1	99	0
Итого			125			23,1	99	0
<b>Обед</b>								
2010	7	ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (грудка бройлера цыплята, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, йодированная)	180/15	1,4	1,7	6,6	49	10,2
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	170	13,1	17,4	25,9	314	13,1
2010	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, тушка пшеничная высшего сорта, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лук репчатый, соль, йодированная)	40	0,8	2,4	3,1	36	0,8
2017	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	40	0,6	1,6	3,8	33	1,7
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2	0,2	14,5	61	2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			675	19,3	24,9	73,8	600	27,92
<b>Полдник</b>								
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (брусника протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	150			7,3	3	1
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			200	3	2,4	44,8	186	1
<b>Ужин</b>								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль, йодированная, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	100	7,3	9	1,5	118	0,1
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	35	1,1		2,3	14	3,52
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			330	9,6	9,4	21,4	211	3,62
Всего				44	56,3	212,2	1519	33,04

Заведующий  КАСЬЯНОВА Н ВШеф повар (зав. производством)  УШАКОВА И.А.