

МЕНЮ

10 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								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	2,3	2,5	6,8	60	0,2
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		8,8	36	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,1	4,9	0,1	45	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	20	1,5	0,6	10,2	52	0
Итого			330	4	10,9	26	219	0,2
Обед								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	150	1,1	1,2	4,9	34	5,5
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)	3	0,1	0,5	0,1	5	0,01
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (грудка бройлера цыпята, хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт)	60	12,2	31,6	6,6	360	0
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,5	2,1	2,8	33	1,4
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2,1	3,5	22,6	131	0
2008	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	15	0,5	2	1,8	26	0
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (черная смородина протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	160			6,6	3	0,9
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			548	22,3	44,1	55,4	684	7,87
Полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2 % жирности)	160	4,8	4,2	8	91	2,23
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	35	2,6	3,4	26,1	147	0
Итого			195	7,4	7,6	34,1	238	2,23
Ужин								
2017 г.	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	10,6	5,1	2,2	97	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	1,8	2,5	6,2	68	2,48
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,5	2,1	2,2	31	0,8
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150			4,5	18	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			335	14	10,1	22,8	253	3,48
Всего				47,7	72,7	138,3	1394	13,78

СТ МЕДСЕСТРА

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

УШАКОВА И.А.

МЕНЮ

10 июля 2024 г.
Сад 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	180	3	3,3	8,3	76	0,2
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа пшеничная, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	180			3,9	16	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		11,3	45	0
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	5,5	13,7	35,2	286	0,2
Обед								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист)	180	1,4	1,7	6,9	48	7,7
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	4	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (грудка бройлера цыпленка, хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2 % жирности, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль, йодированная)	70	14,2	36,4	8,7	417	0
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль, йодированная)	40	0,7	2,8	3,9	43	1,8
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль, йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2,1	3,6	22,6	132	0
2008	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль, йодированная)	25	0,8	3,1	3	44	0
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ, ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ (чёрная смородина протёртая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	180			8,1	4	1,1
		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			634	22,4	49,2	73,1	795	10,62
Полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2 % жирности)	180	5,4	4,7	9	103	2,52
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			230	9,2	9,6	46,2	312	2,52
Ужин								
2017 г.	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль, йодированная, яйца куриные (шт.))	60	10,5	4,8	2,2	95	0,2
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый)	65	24,1	20,6	1,2	286	0,5
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная)	90	2	2,8	7	77	2,79
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль, йодированная)	40	0,6	2,8	3,1	41	1,1
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	160			9,7	39	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			385	14,2	10,8	29,7	291	4,09
Всего				51,3	83,3	184,2	1684	17,43

СТ МЕДСЕСТРА

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

УШАКОВА И.А.