

# МЕНЮ

5 ноября 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>   |               |   |            |                   |             |             |                               |               |
| 2010             | 38            | КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ<br>(пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 3.2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)   | 150        | 4,5               | 3,5         | 20,5        | 132                           | 0,2           |
|                  |               | С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое)  | 4          |                   | 2,9         | 0,1         | 26                            | 0             |
| 2010             | 98            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 3.2 % жирности, вода питьевая, сахар песок)   | 150        | 3,5               | 3,5         | 16,1        | 110                           | 0,3           |
| 2017             | 2             | СЫР( порциями)<br>(сыр российский)  | 6          | 1,4               | 1,8         |             | 22                            | 0             |
|                  |               | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб-батон пшеничный йодированный)   | 25         | 1,9               | 0,7         | 12,8        | 65                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>335</b> | <b>11,3</b>       | <b>12,4</b> | <b>49,5</b> | <b>355</b>                    | <b>0,5</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |             |             |                               |               |
| 2017             | 9             | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И МЯСОМ<br>(свекла, капуста белокочанная, фасоль, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота, говядина 1 категории)        | 150/10     | 6,5               | 5           | 8,7         | 106                           | 7,2           |
| 2017             |               | С СМЕТАНОЙ<br>(сметана 15% жирности)  | 5          | 0,1               | 0,6         | 0,1         | 7                             | 0,02          |
| 2017 г.          | 79            | СУФЛЕ РЫБНОЕ<br>(рыба треска филе, молоко пастер. 3.2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))  | 65         | 11,6              | 4,7         | 2,3         | 99                            | 0,2           |
| 2010             | 78            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(картофель, молоко пастер. 3.2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)  | 55         | 1,2               | 3,5         | 7,2         | 65                            | 3,3           |
| 2010             | 82            | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)  | 55         | 1,2               | 1,7         | 3,6         | 35                            | 11,6          |
| 2008             | 401           | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>(виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)  | 150        | 0,2               |             | 23,7        | 96                            | 0             |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб "дарницкий")   | 25         | 1,7               | 0,3         | 9,9         | 50                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>515</b> | <b>22,5</b>       | <b>15,8</b> | <b>55,5</b> | <b>458</b>                    | <b>22,32</b>  |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |             |                               |               |
| 2010             | 102           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 3.2 % жирности)   | 179        | 6,8               | 5,9         | 11,3        | 129                           | 3,17          |
| 2019             |               | СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ<br>(сухари ванильные)  | 18         | 1,5               | 0,6         | 14,2        | 70                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>197</b> | <b>8,3</b>        | <b>6,5</b>  | <b>25,5</b> | <b>199</b>                    | <b>3,17</b>   |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |             |             |                               |               |
| 2010             | 64            | "ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ<br>(говядина б/к, молоко пастер. 3.2 % жирности, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, лавровый лист) | 60/60      | 10,2              | 10,6        | 12,8        | 186                           | 1             |
|                  |               | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ<br>(горошек зеленый консервы)  | 25         | 0,8               |             | 1,6         | 10                            | 2,49          |
| 2010             | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 150        | 0,1               |             | 8,4         | 34                            | 0             |
|                  |               | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб-батон пшеничный йодированный)   | 15         | 1,1               | 0,4         | 7,7         | 39                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>310</b> | <b>12,2</b>       | <b>11</b>   | <b>30,5</b> | <b>269</b>                    | <b>3,49</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>54,3</b>       | <b>45,7</b> | <b>161</b>  | <b>1281</b>                   | <b>29,48</b>  |

Ст, медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В

# МЕНЮ

5 ноября 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  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2010             | 38            | КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ<br>(пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)   | 180        | 5                 | 3,9         | 23,1         | 149                           | 0,3           |
| 2010             | 32            | КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)<br>(пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)   | 180        | 2,6               | 0,6         | 19           | 92                            | 0             |
|                  |               | С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое)  | 4          |                   | 2,9         | 0,1          | 26                            | 0             |
| 2010             | 98            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок)   | 180        | 3,9               | 3,9         | 17,4         | 121                           | 0,3           |
| 2010             | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 180        | 0,1               |             | 13,1         | 53                            | 0             |
| 2017             | 2             | СЫР( порциями)<br>(сыр российский)  | 8          | 1,8               | 2,3         |              | 29                            | 0,1           |
|                  |               | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб-батон пшеничный йодированный)   | 30         | 2,3               | 0,9         | 15,4         | 79                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>402</b> | <b>13</b>         | <b>13,9</b> | <b>56</b>    | <b>404</b>                    | <b>0,7</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2017             | 9             | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И МЯСОМ<br>(свекла, капуста белокочанная, фасоль, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота, говядина 1 категории)        | 180/10     | 7,5               | 5,9         | 10,4         | 126                           | 8,3           |
| 2017             |               | С СМЕТАНОЙ<br>(сметана 15% жирности)  | 6          | 0,1               | 0,8         | 0,2          | 8                             | 0,02          |
| 2017 г.          | 79            | СУФЛЕ РЫБНОЕ<br>(рыба треска филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))  | 80         | 14,2              | 5,6         | 2,9          | 119                           | 0,3           |
| 2010             | 78            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ<br>(картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)  | 65         | 1,5               | 4           | 8,7          | 76                            | 3,9           |
| 2010             | 82            | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)  | 65         | 1,4               | 2,2         | 4,4          | 44                            | 13,6          |
| 2008             | 401           | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>(виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)  | 180        | 0,3               | 0,1         | 28,4         | 115                           | 0             |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб "дарницкий")   | 30         | 2                 | 0,4         | 12,1         | 61                            | 0             |
|                  |               | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб-батон пшеничный йодированный)   | 15         | 1,1               | 0,4         | 7,7          | 39                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>631</b> | <b>28,1</b>       | <b>19,4</b> | <b>74,8</b>  | <b>588</b>                    | <b>26,12</b>  |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2010             | 102           | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 3,2 % жирности)   | 178        | 6,6               | 5,7         | 11           | 125                           | 3,08          |
| 2010             |               | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)<br>(сок яблочный)  | 200        | 1                 | 0,2         | 19,8         | 86                            | 4             |
| 2019             |               | СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ<br>(сухари ванильные)  | 18         | 1,5               | 0,6         | 14,2         | 70                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>196</b> | <b>8,1</b>        | <b>6,3</b>  | <b>25,2</b>  | <b>195</b>                    | <b>3,08</b>   |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2010             | 64            | "ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ<br>(говядина б.к, молоко пастер. 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, лавровый лист) | 80/40      | 11,6              | 12          | 14,2         | 211                           | 1             |
|                  |               | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ<br>(горошек зеленый консервы)  | 30         | 0,9               |             | 1,9          | 12                            | 2,99          |
| 2010             | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 180        | 0,1               |             | 9,9          | 40                            | 0             |
|                  |               | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб-батон пшеничный йодированный)   | 15         | 1,1               | 0,4         | 7,7          | 39                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>345</b> | <b>13,7</b>       | <b>12,4</b> | <b>33,7</b>  | <b>302</b>                    | <b>3,99</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>62,9</b>       | <b>52</b>   | <b>189,7</b> | <b>1489</b>                   | <b>33,89</b>  |

Ст, медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В