

## МЕНЮ

10 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2010 г	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0 % жирности, молоко пастер 3,2 % жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.) сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	160	22,2	14,6	18,4	292	0
2010	87	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (молоко пастер 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	40	0,8	1,8	5,1	40	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		9,9	40	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)	25	1,9	0,7	12,8	65	0
<b>Итого</b>			<b>381</b>	<b>25,1</b>	<b>22</b>	<b>46,3</b>	<b>482</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	96	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (вода питьевая, сахар песок, лимон)	130			5,1	21	0,8
<b>Итого</b>			<b>130</b>			<b>5,1</b>	<b>21</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С МЯСОМ (картофель, яйца куриные (шт.), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории)	150/10	5,4	5	11,6	112	5,7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	50/40	15,6	8,7	2,3	171	11,9
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,7	4	25,2	162	0
1997	548	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	30	0,4	1	2,2	20	0,6
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая)	150			4,7	18	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "двурничный")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>28,8</b>	<b>19</b>	<b>55,9</b>	<b>533</b>	<b>18,2</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 3,2 % жирности)	130	3,7	3,2	6,1	69	1,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	40	3	3,9	29,8	167	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>6,7</b>	<b>7,1</b>	<b>35,9</b>	<b>236</b>	<b>1,7</b>
<b>Ужин</b>								
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба треска филе, хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер 3,2 % жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, томатная паста, яйца куриные (шт.))	60/50	11,2	9,1	15	193	1
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	100	1,9	5,2	15,5	117	7,6
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	150			3,8	2	0,5
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>14,2</b>	<b>14,7</b>	<b>42</b>	<b>351</b>	<b>9,1</b>
<b>Всего</b>				<b>74,8</b>	<b>62,8</b>	<b>185,2</b>	<b>1623</b>	<b>29,8</b>

СТ МЕДСЕСТРА В. Коровкина КОРОВКИНА В СШеф повар (зав. производством) Вельгер ВЕЛЬГЕР С В

## МЕНЮ

10 апреля 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>								
2010 г	46	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b> (творог 9,0 % жирности, молоко пастер. 3,2 % жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль, йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	19,3	13,4	19,4	276	0
2010	73	<b>РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)</b> (крупа рисовая, вода питьевая, соль, йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	3,8	25,2	169	0
2010	87	<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ</b> (молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	40	0,9	1,8	5,2	41	0
2010	96	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		9,4	38	0
2017	1	<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно)</b> (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
		<b>ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб-батон пшеничный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>22,7</b>	<b>22,7</b>	<b>49,5</b>	<b>494</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	96	<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b> (вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,1		9,9	41	1
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>9,9</b>	<b>41</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2017	14	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С МЯСОМ</b> (картофель, яйца куриные (шт.), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории)	180/12	6,4	6	13,9	136	7
2008	256	<b>ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ</b> (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль, йодированная, говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	70/30	19,2	10,7	2,9	210	14,7
2010	74	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль, йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,3	4,4	27,7	178	0
1997	548	<b>ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ</b> (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	45	0,6	1,5	3,3	30	1
2010	91	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b> (курага, сахар песок, вода питьевая)	180			4,9	19	0
		<b>ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12	60	0
<b>Итого</b>			<b>672</b>	<b>35,6</b>	<b>23,4</b>	<b>72,4</b>	<b>672</b>	<b>22,7</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 3,2 % жирности)	161	4,5	3,9	7,5	85	2,1
1996г.	649	<b>НАПИТОК ЯГОДНЫЙ</b> (черная смородина протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	150			11,9	17	1,2
2008		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш. сорт)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
<b>Итого</b>			<b>211</b>	<b>8,3</b>	<b>8,8</b>	<b>44,7</b>	<b>294</b>	<b>2,1</b>
<b>Ужин</b>								
2010	53	<b>ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ</b> (рыба треска филе, хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2 % жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, соль, йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, томатная паста, яйца куриные (шт.))	70/60	12,1	9,7	16,2	207	1
2010	24	<b>КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист)	120	2,4	6,2	18,5	140	9,2
1996г.	649	<b>НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ. ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ</b> (клюква протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	180			5	2	0,7
2010	96	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			14,4	58	0
		<b>ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>15,6</b>	<b>16,3</b>	<b>47,4</b>	<b>388</b>	<b>10,9</b>
<b>Всего</b>				<b>82,3</b>	<b>71,2</b>	<b>223,9</b>	<b>1889</b>	<b>36,7</b>

СТ МЕДСЕСТРА  КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)  ВЕЛЬГЕР С В