

## МЕНЮ

22 апреля 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар, песок, соль, йодированная)</small>	150	4,1	3,5	15,9	113	0,2
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "Геркулес", вода питьевая, сахар, песок, соль, йодированная)</small>	150	1,7	0,9	13,9	71	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сладко-сливочное, несоленое)</small>	4		2,9	0,1	26	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, сахар, песок)</small>	150	2,3	2,4	11,9	80	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар, песок)</small>	150	0,1		9,8	39	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>	20	1,5	0,6	10,2	52	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>8</b>	<b>14,3</b>	<b>38,2</b>	<b>316</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(курага, сахар, песок, вода питьевая)</small>	130			3,8	15	0
<b>Итого</b>			<b>130</b>			<b>3,8</b>	<b>15</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль, йодированная)</small>	150	1,4	1,7	10,1	61	5
2010	17	С МЯСОМ <small>(говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль, йодированная)</small>	10	2,7	1,9		28	0,04
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ <small>(говядина б/к, хлеб-батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное, несоленое, соль, йодированная)</small>	60/20	11,4	17,6	13,8	257	0,9
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное, несоленое, соль, йодированная)</small>	110	2,4	3,4	8,6	94	3,41
2017	114	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ <small>(брусника протертая, с сахаром, сахар, песок, крахмал картофельный, вода питьевая)</small>	150			11	21	0,9
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "дарницкий")</small>	25	1,7	0,3	9,9	50	0
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>19,6</b>	<b>24,9</b>	<b>53,4</b>	<b>511</b>	<b>10,25</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 3,2 % жирности)</small>	129	3,9	3,4	6,4	73	1,79
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
2010	104	РОГАЛИК <small>(мука пшеничная высш. сорт, сахар, песок, дрожжи сухие, масло сладко-сливочное, несоленое, соль, йодированная, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), ванилин)</small>	60	6,3	5,7	46	260	0
<b>Итого</b>			<b>189</b>	<b>10,2</b>	<b>9,1</b>	<b>52,4</b>	<b>333</b>	<b>1,79</b>
<b>Ужин</b>								
2017	66	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) <small>(творог 9,0 % жирности, крупа рисовая, сахар, песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное, несоленое, ванилин, соль, йодированная, сметана 15% жирности, пененье сахарное, мука высш. сорт)</small>	130	14,9	11,2	17,6	232	0
2010	58	ПЛОВ (аллергики) <small>(говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль, йодированная, лавровый лист)</small>	130	10,3	12,8	26,3	260	2,32
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО <small>(молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)</small>	20	1,4	1,7	11,2	66	0,2
2010	96	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>17,4</b>	<b>13,3</b>	<b>36,5</b>	<b>337</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>55,2</b>	<b>61,6</b>	<b>184,3</b>	<b>1512</b>	<b>12,64</b>

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

# МЕНЮ

22 апреля 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)</small>	180	5	4,2	19,5	137	0,2
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "Геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)</small>	180	1,6	0,9	10,3	56	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	4		2,9	0,1	26	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, сахар песок)</small>	180	2,8	3	14,8	98	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,1		11,8	48	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	8	0,1	6,6	0,1	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>10,2</b>	<b>17,6</b>	<b>49,9</b>	<b>400</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(курага, сахар песок, вода питьевая)</small>	150			4,9	20	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>4,9</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль, йодированная)</small>	180	1,4	1,9	11,2	68	5,5
2010	17	С МЯСОМ <small>(говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль, йодированная)</small>	15	4,1	2,9	0,1	42	0,06
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ <small>(говядина б/к, хлеб-батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная)</small>	80/30	14,6	21,7	16,1	315	1,1
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная)</small>	110	2,4	3,4	8,6	94	3,41
2017	114	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ <small>(брусника протертая с сахаром, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)</small>	180			13,5	24	1,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "дроздинский")</small>	30	2	0,4	12	60	0
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>24,5</b>	<b>30,3</b>	<b>61,5</b>	<b>603</b>	<b>11,27</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 3,2 % жирности)</small>	150	5,1	4,4	8,5	96	2,37
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
2010	104	РОГАЛИК <small>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, дрожжи сухие, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), ванилин)</small>	70	7,3	6,7	53,8	305	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>12,4</b>	<b>11,1</b>	<b>62,3</b>	<b>401</b>	<b>2,37</b>
<b>Ужин</b>								
2017	66	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) <small>(творог 9,0 % жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, соль, йодированная, сметана 15% жирности, печенье сахарное, мука высш. сорт)</small>	160	18,5	13,6	24,3	296	0
2010	58	ПЛОВ (аллергики) <small>(говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль, йодированная, лавровый лист)</small>	160	12,8	15,9	32,7	324	2,88
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО <small>(молоко сгущенное с сахаром 6,5% жирности)</small>	25	1,8	2,1	14	82	0,25
2010	96	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>21,4</b>	<b>16,1</b>	<b>46</b>	<b>417</b>	<b>0,25</b>
<b>Всего</b>				<b>68,5</b>	<b>75,1</b>	<b>224,6</b>	<b>1841</b>	<b>14,29</b>

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