

## МЕНЮ

9 августа 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             | 40            | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)  | 150        | 4,7               | 3,1         | 18           | 119                           | 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)   | 160        | 3,1               | 3,2         | 15,2         | 103                           | 0,2           |
| 2017             | 1             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно)<br>(масло сладко-сливочное несоленое)   | 6          | 0,1               | 4,9         | 0,1          | 45                            | 0             |
|                  |               | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб-батон пшеничный йодированный)   | 20         | 1,5               | 0,6         | 10,2         | 52                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>340</b> | <b>9,4</b>        | <b>14,7</b> | <b>43,6</b>  | <b>345</b>                    | <b>0,4</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2010г            | 8             | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ<br>(картофель, овсяные хлопья "Геркулес", морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная, говядина 1 категории)   | 150/15     | 4,7               | 4,3         | 11,2         | 102                           | 3,2           |
| 2017             |               | И СМЕТАНОЙ<br>(сметана 15% жирности)  | 4          | 0,1               | 0,6         | 0,1          | 6                             | 0,02          |
| 2017             | 87            | ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ<br>(говядина 1 категории, капуста белокачанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, лавровый лист, яйца куриные (шт.)) | 65/65      | 12,1              | 20,7        | 10,8         | 287                           | 8,7           |
| 2017.            | 42            | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ<br>(свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая, сахар песок, мука пшеничная высш. сорт)  | 30         | 0,7               | 1,6         | 3,8          | 34                            | 1,6           |
| 2010             | 90            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)   | 160        | 0,1               | 0,1         | 12,4         | 52                            | 1,2           |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб "дарницкий")   | 25         | 1,7               | 0,3         | 9,9          | 50                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>514</b> | <b>19,4</b>       | <b>27,6</b> | <b>48,2</b>  | <b>531</b>                    | <b>14,72</b>  |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 1996г.           | 649           | НАПИТОК ЯГОДНЫЙ<br>(брусника протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)   | 150        |                   |             | 6,7          | 3                             | 0,9           |
| 2008             |               | ПРЯНИКИ<br>(пряники заварные)   | 50         | 3                 | 2,4         | 37,5         | 183                           | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>200</b> | <b>3</b>          | <b>2,4</b>  | <b>44,2</b>  | <b>186</b>                    | <b>0,9</b>    |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2010             | 43            | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)   | 100        | 8,5               | 9,8         | 1,8          | 128                           | 0,1           |
| 2010             | 58            | ПЛОВ (аллергики)<br>(говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, лавровый лист)   | 150        | 11,9              | 14,7        | 30,3         | 300                           | 2,67          |
| 2010г.           | 81            | МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ<br>(морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)   | 45         | 0,6               | 1,1         | 2,8          | 24                            | 1,58          |
|                  |               | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ<br>(кукуруза консервы)   | 45         | 1,3               |             | 6,7          | 32                            | 0             |
| 2010             | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 160        | 0,1               |             | 9            | 36                            | 0             |
|                  |               | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб-батон пшеничный йодированный)   | 20         | 1,5               | 0,6         | 10,3         | 52                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>370</b> | <b>12</b>         | <b>11,5</b> | <b>30,6</b>  | <b>272</b>                    | <b>1,68</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>43,8</b>       | <b>56,2</b> | <b>166,6</b> | <b>1334</b>                   | <b>17,7</b>   |

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

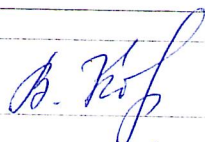
ВЕЛЬГЕР С В

## МЕНЮ

9 августа 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             | 40            | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар, песок, соль, подорожник)   | 180    | 5,5               | 3,7     | 20,9        | 140                           | 0,2           |
| 2010             | 40            | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергики)<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар, песок, соль, подорожник)  | 180    | 3                 | 0,8     | 16,1        | 84                            | 0             |
|                  |               | С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(масло сладко-сливочное несливочное)   | 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    | 4,1               | 4,2     | 18,2        | 127                           | 0,3           |
| 2010             | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар, песок)  | 180    | 0,1               |         | 12,3        | 49                            | 0             |
| 2017             | 1             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно)<br>(масло сладко-сливочное несливочное)  | 8      | 0,1               | 6,6     | 0,1         | 60                            | 0             |
|                  |               | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб батон пшеничный подорожника)   | 30     | 2,3               | 0,9     | 15,4        | 79                            | 0             |
| Итого            |               |  | 402    | 12                | 18,3    | 54,7        | 432                           | 0,5           |
| <b>Обед</b>      |               |  |        |                   |         |             |                               |               |
| 2010г            | 8             | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ<br>(картофель, свиные котлеты "Геркулес", морковь, лук репчатый, укроп, соль, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль, подорожник, говядина 1 категории)  | 180/15 | 4,6               | 4,5     | 12,9        | 111                           | 4,1           |
| 2017             |               | И СМЕТАНОЙ<br>(сметана 15% жирности)   | 5      | 0,1               | 0,8     | 0,2         | 8                             | 0,02          |
| 2017             | 87            | ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ<br>(говядина 1 категории, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль, подорожника, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, томатная паста, лавровый лист, яйца куриные (шт.)) | 80/80  | 13,4              | 22,6    | 11,9        | 315                           | 9,6           |
| 2017             | 42            | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ<br>(свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несливочное, соль, подорожника, сметана 15% жирности, вода питьевая, сахар, песок, мука пшеничная высшего сорта)   | 45     | 1                 | 2,1     | 5,4         | 46                            | 2,2           |
| 2010             | 90            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар, песок)   | 180    | 0,1               | 0,1     | 12,7        | 53                            | 1,3           |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб "Зарянка")  | 30     | 2                 | 0,4     | 12          | 60                            | 0             |
|                  |               | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб батон пшеничный подорожника)   | 15     | 1,1               | 0,4     | 7,7         | 39                            | 0             |
| Итого            |               |  | 630    | 22,3              | 30,9    | 62,8        | 632                           | 17,22         |
| <b>Полдник</b>   |               |  |        |                   |         |             |                               |               |
| 1996г.           | 649           | НАПИТОК ЯГОДНЫЙ<br>(брусника протертая с сахаром, сахар, песок, вода питьевая)   | 180    |                   |         | 8,1         | 4                             | 1,1           |
| 2008             |               | ПРЯНИКИ<br>(пряники заварные)  | 50     | 3                 | 2,4     | 37,5        | 183                           | 0             |
| Итого            |               |  | 230    | 3                 | 2,4     | 45,6        | 187                           | 1,1           |
| <b>Ужин</b>      |               |  |        |                   |         |             |                               |               |
| 2010             | 43            | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль, подорожника, масло сладко-сливочное несливочное)  | 110    | 9                 | 10,3    | 2,1         | 136                           | 0,1           |
| 2010             | 58            | ПЛОВ (аллергики)<br>(говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль, подорожника, лавровый лист)  | 155    | 12,5              | 15,4    | 31,8        | 314                           | 2,8           |
| 2010г            | 81            | МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ<br>(морковь, соль, подорожника, масло сладко-сливочное несливочное)  | 50     | 0,7               | 1,2     | 3,1         | 27                            | 1,75          |
|                  |               | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ<br>(кукуруза консервы)  | 50     | 1,4               |         | 7,5         | 35                            | 0             |
| 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 подорожника)   | 25     | 1,9               | 0,7     | 12,9        | 66                            | 0             |
| Итого            |               |  | 415    | 13,1              | 12,2    | 35,5        | 304                           | 1,85          |
| Всего            |               |  |        | 50,4              | 63,8    | 198,6       | 1555                          | 20,67         |

Ст. медсестра



КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)



БЕЛЬГЕР С В