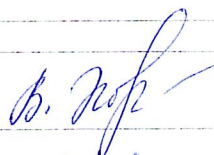


МЕНЮ

14 августа 2024 г.
Ясли 12 часов

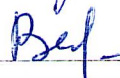
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, водородная)	150	3,2	2,7	12,7	88	0,2
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (хлопья хлопья "Геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль, водородная)	150	2,4	1,2	21,7	107	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сливочное несоленое)	4		3,3		30	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 сливочное несоленое)	6	0,1	4,9	0,1	45	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон пшеничный водородный)	25	1,9	0,7	12,8	65	0
Итого			335	5,3	11,6	35,5	268	0,2
II Завтрак								
2010	96	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (вода питьевая, сахар песок, лимон)	130			5	21	0,6
Итого			130			5	21	0,6
Обед								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высшего сорта, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль, водородная, вареный рис)	150	2,4	1,8	10,1	62	0,6
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль, водородная)	15	3,7	3,1	0,2	43	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень свиная высшего сорта, яйца куриные, сметана 15% жирности, соль, водородная, лимонный сок, масло сливочное несоленое, томатная паста)	50/40	15,6	8,7	2,2	169	11,9
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль, водородная, масло сливочное несоленое)	100	5,7	4	25,2	162	0
1997	548	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло сливочное несоленое, сахар песок)	30	0,4	0,8	2,2	18	0,6
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая)	160			4,9	19	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			570	29,5	18,7	54,7	523	13,1
Полдник								
2010		СОК (сок абрикотовый)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высшего сорта)	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			240	4	4,1	49,6	253	4
Ужин								
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (филе трески филе, хлеб батон пшеничный водородный, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, соль, водородная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, томатная паста, яйца куриные (шт.))	60/50	11,4	8,6	15	187	1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сливочное несоленое, соль, водородная)	100	1,9	2,8	10,8	94	14
1996г	649	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	150			6,5	3	0,9
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон пшеничный водородный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			375	14,4	11,8	40	323	15,9
Всего				53,2	46,2	184,8	1388	33,8

Ст. медсестра



КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)



ВЕЛЬГЕР С В

МЕНЮ

14 августа 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	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ <small>(манная каша, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар, соль, соль йодированная)</small>	100	4	3,3	15	106	0,2	
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "Геркулес", вода питьевая, сахар, соль, соль йодированная)</small>	160	1,2	0,6	7,9	42	0	
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сливочное размягченное)</small>	4		2,9	0,1	26	0	
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный заварочный, вода питьевая, сахар, соль)</small>	100	0,1		8,5	34	0	
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) <small>(масло сливочное размягченное)</small>	6	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	
Итого			402	6,5	13,7	39,1	305	0,2	
II Завтрак									
2010	96	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ <small>(вода питьевая, сахар, лимон, лимон)</small>	160			9,8	40	0,8	
Итого			160			9,8	40	0,8	
Обед									
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(макаронные изделия, лук репчатый, морковь, лук репчатый, масло сливочное размягченное, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)</small>	100	2,9	2,2	12,1	74	0,72	
2010	17	С МЯСОМ <small>(говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль, йодированная)</small>	15	3,6	3,1	0,1	43	0	
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ <small>(печень свиная, сметана 10% жирности, соль, йодированная, сливки, сметана, масло сливочное размягченное, морковь, лук репчатый)</small>	60/25	21,3	11,8	2,9	229	16	
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая варочная, вода питьевая, соль, йодированная, масло сливочное размягченное)</small>	110	6,3	4,4	27,7	178	0	
1997	548	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ <small>(морковь, масло сливочное размягченное, сахар, соль)</small>	45	0,6	1,5	3,3	30	1	
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(курага, сахар, лимон, вода питьевая)</small>	180			4,9	19	0	
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной)</small>	30	2	0,4	12	60	0	
Итого			680	37,8	23,8	70,7	672	17,72	
Полдник									
2010		СОК <small>(сок апельсиновый)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4	
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высшего сорта)</small>	50	3,8	4,9	37,2	209	0	
Итого			250	4,8	5,1	57	295	4	
Ужин									
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ <small>(фарш треска, хлеб батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, соль, йодированная, масло сливочное размягченное, сметана 10% жирности, вода питьевая, лук репчатый, морковь, лук репчатый)</small>	70/60	12	9,3	15,9	199	0,8	
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики) <small>(говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, морковь, лук репчатый, лук репчатый)</small>	75/60	17	24,2	1,2	289	0,5	
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОГУВАННО <small>(картофель, масло сливочное размягченное, соль, йодированная)</small>	120	2,3	3,4	13	113	16,8	
1996г.	549	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ <small>(клюква протертая с сахаром, сахар, лимон, вода питьевая)</small>	180			8,5	4	1,2	
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0	
Итого			445	15,4	13,1	45,1	355	18,8	
Всего					64,5	55,7	221,7	1667	41,52

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В