

## МЕНЮ

16 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		
<b>Завтрак</b>								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ <small>(макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар (песок))</small>	160	4,9	4,4	16,6	126	0,3
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) <small>(макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированная, масло сливочно-сливочное несоленое)</small>	130	3,9	3,7	24,6	147	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сливочно-сливочное несоленое)</small>	4		2,9	0,1	26	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, сахар (песок))</small>	160	4,7	4,8	17,2	132	0,3
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) <small>(масло сливочно-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>12</b>	<b>19,6</b>	<b>49,4</b>	<b>423</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ <small>(пюре яблочное)</small>	125			23,1	99	0
<b>Итого</b>			<b>125</b>			<b>23,1</b>	<b>99</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И КАРТОФЕЛЕМ <small>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, йодированная, говядина 1 категория)</small>	160/15	5,4	5,2	6,6	97	10,2
2017		С СМЕТАНОЙ <small>(сметана 15% жирности)</small>	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ <small>(говядина 1 категория, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое)</small>	170	13,1	17,5	25,9	314	13,1
2010	66	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ <small>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое, томатная паста, лук репчатый, соль, йодированная)</small>	40	0,8	2,4	3,1	36	0,8
2017	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ <small>(свекла, масло сливочно-сливочное несоленое, соль, йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	45	0,8	1,6	4,2	35	1,9
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, вода питьевая, сахар (песок), лимонная кислота)</small>	180	0,2	0,2	13,7	58	1,7
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной)</small>	30	2	0,4	12	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>23,5</b>	<b>28,5</b>	<b>73,4</b>	<b>647</b>	<b>27,2</b>
<b>Полдник</b>								
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ <small>(ягодки, протертая с сахаром, сахар (песок), вода питьевая)</small>	150			8,1	6	1,1
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	50	3	2,4	37,5	183	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3</b>	<b>2,4</b>	<b>45,6</b>	<b>189</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль, йодированная, сыр российский, масло сливочно-сливочное несоленое)</small>	100	7,4	9,2	1,5	119	0,1
2010	56	ПЛОВ (аллергики) <small>(говядина 1 категория, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль, йодированная, бараний жир)</small>	125	10	12,4	25,5	252	2,25
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ <small>(горошек зеленый консервированный)</small>	35	1,1		2,3	14	3,52
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар (песок))</small>	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>9,7</b>	<b>9,6</b>	<b>21,4</b>	<b>212</b>	<b>3,62</b>
<b>Всего</b>				<b>48,2</b>	<b>60,1</b>	<b>212,9</b>	<b>1570</b>	<b>33,04</b>

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В

## МЕНЮ

16 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>								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированная, молоко пастер. 3,2 % жирности, сахар песок)	150	4,2	3,6	14,2	107	0,3
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированная)	150	5,3	0,7	34,2	164	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	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>335</b>	<b>6,3</b>	<b>12,1</b>	<b>37,1</b>	<b>283</b>	<b>0,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	125			23,1	99	0
<b>Итого</b>			<b>125</b>			<b>23,1</b>	<b>99</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, йодированная говядина 1 категории)	160/10	3,9	3,8	6,1	75	9,5
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	150	10	15,5	20	259	10,1
2010	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лук репчатый, соль, йодированная)	35	0,7	2,1	2,7	32	0,7
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная сметана 15% жирности, вода питьевая)	35	0,5	1,4	3,1	28	1,4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1	0,1	13,2	56	1,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>55,2</b>	<b>508</b>	<b>23,22</b>
<b>Полдник</b>								
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (черника, протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	130			6,7	5	0,9
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>3</b>	<b>2,4</b>	<b>44,2</b>	<b>188</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль, йодированная, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	100	7,7	9,8	1,5	127	0,1
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	40	1,3		2,6	16	4,02
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		8,5	34	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>305</b>	<b>10,2</b>	<b>10,2</b>	<b>20,3</b>	<b>216</b>	<b>4,12</b>
<b>Всего</b>				<b>36,5</b>	<b>48,7</b>	<b>179,9</b>	<b>1294</b>	<b>28,54</b>

Ст. медсестра  КОРОВКИНА В СШеф повар (зав. производством)  ВЕЛЬГЕР С В