

МЕНЮ

28 августа 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		
Завтрак								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,1	2,7	12,3	87	0,2
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	2,4	1,2	21,7	107	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-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 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
Итого			335	5,2	11,6	35,1	267	0,2
Обед								
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, яйца куриные (шт.), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	150	2,2	2,3	11,6	74	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)	45/40	14	8,3	2,2	158	10,6
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	0,9	2,2	19	0,6
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая)	160			5	20	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			550	24	15,8	56,1	483	16,9
Полдник								
2010	96	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,1		9,9	41	1,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			190	3,1	3,9	39,7	208	1,2
Ужин								
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	11,4	9,1	14,8	192	0,8
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	1,9	2,8	10,8	94	14
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ. ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	150			6,6	3	0,9
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			375	14,4	12,3	39,9	328	15,7
Всего				46,7	43,6	170,8	1286	34

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

МЕНЮ

28 августа 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар, песок, соль йодированная)	180	4,1	3,3	16,6	113	0,2
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "Геркулес", вода питьевая, сахар, песок, соль йодированная)	180	1,2	0,6	9,2	47	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар, песок)	180	0,1		10,1	41	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) (масло сливочное несоленое)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон пшеничный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			402	6,6	13,7	42,3	319	0,2
Обед								
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, яйца куриные (шт.), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	2,4	2,6	13,9	89	7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста, печенье, масло сливочное несоленое)	80/25	21,3	11,9	3,1	232	16,1
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая вареная, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное несоленое)	110	6,3	4,4	27,7	178	0
1997	548	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло сливочное несоленое, сахар, песок)	45	0,6	1,5	3,3	30	1
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар, песок, вода питьевая)	180			4,9	19	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12	60	0
Итого			665	33,7	21,2	72,6	647	24,1
Полдник								
2010	96	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (вода питьевая, сахар, песок, лимон)	180	0,1		11,9	49	1,4
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное, мука высшего сорта)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			230	3,9	4,9	49,1	258	1,4
Ужин								
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба треска филе, хлеб батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2 % жирности, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, томатная паста, яйца куриные (шт.))	70/60	12,1	9,7	16	206	0,8
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики) (говядина б.к., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	75/60	17	24,2	1,2	289	0,5
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,3	3,4	13	113	16,8
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (ягодки протертая с сахаром, сахар, песок, вода питьевая)	180			8,7	4	1,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар, песок)	180			14,4	58	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			445	15,5	13,5	45,4	362	18,8
Всего				59,7	53,3	209,4	1586	44,5

Ст. медсестра  КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)



ВЕЛЬГЕР С В