

# МЕНЮ

24 декабря 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар, песок, соль йодированная)	180	4,6	3,3	20,9	132	0,2
2010	32	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар, песок, соль йодированная)	180	2,2	0,5	15,4	75	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное, несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар, песок)	180	3,7	3,9	18,4	125	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар, песок)	180	0,1		11,8	48	0
2017	2	СЫР( порциями) (сыр российский)	8	1,8	2,3		29	0,1
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>12,4</b>	<b>13,3</b>	<b>54,8</b>	<b>391</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар, песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	1,3	5,3	8,1	86	6,1
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	10	4,3	3,7	0,1	50	0
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
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)	80/40	13,3	11	18,5	231	1,87
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное, несоленое, соль йодированная)	65	1,5	4,8	8,7	83	3,9
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное, несоленое, морковь, лук репчатый, соль йодированная, лавровый лист)	65	1,3	5,3	3,8	69	13,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар, песок, вода питьевая)	180			9,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарицкий")	30	2	0,4	12	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>24,9</b>	<b>31,7</b>	<b>68,8</b>	<b>665</b>	<b>25,39</b>
<b>Полдник</b>								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	160	4,8	5,1	6,4	88	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
1997	867	ГРЕНКА ЗАПЕЧЕНАЯ (хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), сахар, песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,3	6,2	19,9	144	0,1
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>8,1</b>	<b>11,3</b>	<b>26,3</b>	<b>232</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>								
2010 г	42	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, творог 9,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар, песок, масло сладко-сливочное, несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, печенье сахарное, мука высш. сорт)	160	11,9	10,1	26,6	245	0
2010	69	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (аллергики) (говядина 1 категории, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное, несоленое, соль йодированная, лавровый лист)	165	20,3	30,3	15,7	418	13,8
1996г	577	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (курага, вода питьевая, сахар, песок)	30			11,6	46	0
2010	96	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8,2	39	0
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>13</b>	<b>10,5</b>	<b>46,4</b>	<b>330</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>58,4</b>	<b>66,8</b>	<b>196,3</b>	<b>1618</b>	<b>26,09</b>

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

## МЕНЮ

24 декабря 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер 3.2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,1	2,9	17,9	115	0,2
2010	32	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	2,2	0,5	18,4	87	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер 3.2 % жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	3,4	3,5	14,9	105	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		9,8	39	0
2017	2	СЫР (порциями) (сыр российский)	6	1,4	1,7		22	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	20	1,5	0,6	10,2	52	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>10,4</b>	<b>11,6</b>	<b>43,1</b>	<b>320</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	150	1,2	4,3	6,7	71	5,3
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	10	2,7	2		28	0,04
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	4	0,1	0,6	0,1	6	0,02
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)	60/30	11,1	9,1	15,4	193	1,56
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер 3.2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	55	1,3	4,3	7,2	72	3,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, соль йодированная, лавровый лист)	55	1,1	4,6	3,2	59	11,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			7,9	32	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
<b>Итого</b>			<b>549</b>	<b>19,2</b>	<b>25,2</b>	<b>50,4</b>	<b>511</b>	<b>21,72</b>
<b>Полдник</b>								
2010	103	КЕФИР (кефир 3.2% жирности)	130	3,9	4,2	5,2	72	0
1997	867	ГРЕНКА ЗАПЕЧЁНАЯ (хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер 3.2 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	30	2	3,7	11,7	85	0
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>5,9</b>	<b>7,9</b>	<b>16,9</b>	<b>157</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2010 г	42	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, творог 9.0 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, печенье сахарное, мука высш. сорт)	130	9,7	8,3	20,3	194	0
1996г	577	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (курага, вода питьевая, сахар песок)	20			4,7	19	0
2010	96	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8,2	39	0
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>10,8</b>	<b>8,7</b>	<b>33,2</b>	<b>252</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>46,3</b>	<b>53,4</b>	<b>143,6</b>	<b>1240</b>	<b>22,22</b>

Ст. медсестра В. Коровкина КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) Вельгер ВЕЛЬГЕР С В