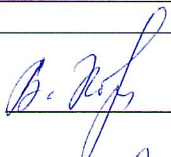


МЕНЮ

27 декабря 2024 г.
Ясли 12 часов

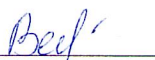
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3.2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,6	3,1	17,8	119	0,2
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,9	1,3	31,6	157	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	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
Итого			330	7,6	8,3	38	259	0,2
Обед								
2010г	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ (картофель, овсяные хлопья "геркулес" морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль, йодированная, говядина 1 категории)	150/15	3,5	3,7	11	91	3,1
2017		И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	2	0,1	0,6	0,1	6	0,02
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (говядина 1 категории, капуста белокочанная, 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.))	55/65	8,4	16,2	10,4	227	8,6
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая, сахар песок, мука пшеничная высш. сорт)	35	0,8	1,4	4,4	33	1,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	160	0,1	0,1	12,1	50	1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			507	14,6	22,3	47,9	457	14,52
Полдник								
2010		СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			250	4	2,6	57,3	269	4
Ужин								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.) молоко пастер. 3.2 % жирности, соль, йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	115	8,9	9,8	2,3	133	0,1
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	130	13,7	16,9	34,9	346	3,07
2010г.	81	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ (морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	45	0,6	1,1	2,8	24	1,58
		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	45	1,3		6,7	32	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160	0,1		9	37	0,6
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			385	12,4	11,5	31,1	278	2,28
Всего				38,6	44,7	174,3	1263	21

Ст. медсестра



КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)



ВЕЛЬГЕР С В

МЕНЮ

27 декабря 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	6,7	5	22,5	163	0,3
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	2,6	0,7	15,9	81	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	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
Итого			372	10,9	11,1	47,9	337	0,4
Обед								
2010г	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ (картофель, овсяные хлопья "геркулес", морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная, говядина 1 категории)	180/15	3,6	3,8	12,8	99	4
2017		И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	3	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (говядина 1 категории, капуста белокочанная, 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 (ш.))	70/80	9,1	17,9	11,4	252	9,5
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая, сахар песок, мука пшеничная высш. сорт)	50	1	2	6,1	46	2,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	14,2	60	1,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			623	17	25,4	64,4	564	17,32
Полдник								
2010		СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			250	4	2,6	57,3	269	4
Ужин								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (ш.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	125	9,4	10,7	2,6	144	0,1
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	130	10,4	12,9	26,5	263	2,34
2010г.	81	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ (морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	50	0,7	1,2	3,1	27	1,75
		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	50	1,4		7,5	35	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,1		10	41	0,6
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	25	1,9	0,7	12,9	66	0
Итого			430	13,5	12,6	36,1	313	2,45
Всего				45,4	51,7	205,7	1483	24,17

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