

МЕНЮ

6 февраля 2024 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	180	4,8	3,5	21,6	138	0,2
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	180	2,2	0,5	23,2	106	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)	160	3,7	3,7	16,2	114	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		9,8	39	0
2017	2	СЫР(порциями) (сыр российский)	6	1,4	1,7		21	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон пшеничный йодированный)	25	1,9	0,7	12,8	65	0
Итого			375	11,8	12,5	50,7	364	0,5
Обед								
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	6,9	71	5,4
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль, йодированная)	5	1,4	1		14	0,02
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	6	0,2	0,9	0,2	10	0,02
2010	4	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО - ДОМАШНЕМУ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль, йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное, несоленое, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное)	70	10,4	8,9	6,6	149	0,6
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное, несоленое, соль, йодированная)	55	1,2	4,2	7,2	71	3,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное, несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль, йодированная, лавровый лист)	55	1,2	4,6	3,7	62	11,6
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			5,7	23	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2	0,4	12	60	0
Итого			531	17,6	24,3	42,3	460	20,94
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	160	4,8	5,1	6,4	88	0
1997	867	ГРЕНКА ЗАПЕЧЕНАЯ (хлеб батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	4	7,3	22,8	168	0,1
Итого			220	8,8	12,4	29,2	256	0,1
Ужин								
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)	150	11	9,4	23,2	222	0
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль, йодированная, лавровый лист)	140	12,1	15	30,8	305	2,72
1996г	577	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (курага, вода питьевая, сахар песок)	25			5,7	23	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
Итого			370	12,1	9,8	37,1	284	0
Всего				50,3	59	159,3	1364	21,54

СТ МЕДСЕСТРА

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С.В.

МЕНЮ

6 февраля 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар, песок, соль, йодированная)	220	5,9	4,3	25,7	167	0,3
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар, песок, соль, йодированная)	220	2,7	0,7	19,2	93	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	4,1	4,2	19,2	132	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар, песок)	180	0,1		11,3	45	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			442	14,1	14,6	60,4	433	0,7
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свежая капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар, песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист)	210	1,5	6,2	9,5	101	7,2
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль, йодированная)	5	2,4	2		28	0
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	8	0,2	1,2	0,3	13	0,03
2017 г	68	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль, йодированная)	80	10,9	5,7	2,4	100	0,8
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый)	60	14,7	12,6	0,6	174	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная)	70	1,7	5,2	9,2	90	4,2
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар, песок, соль, йодированная, лавровый лист)	65	1,4	5,3	4,5	73	13,6
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар, песок, вода питьевая)	180			7,7	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОИ (хлеб, диетический)	48	3,2	0,6	19	95	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			681	22,4	26,6	60,3	570	25,83
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	180	5,4	5,8	7,2	99	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)	70	4,6	8,6	27,8	202	0,1
Итого			250	10	14,4	35	301	0,1
Ужин								
2010 г	42	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (лапшечные изделия высшего сорта, вода питьевая, творог 5,0 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар, песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль, йодированная, печенье, сахарное, мука высшего сорта)	180	13,5	11,1	29,6	276	0
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль, йодированная, лавровый лист)	160	13,1	16,3	33,5	332	2,96
1996г	577	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (курага, вода питьевая, сахар, песок)	30			11,6	47	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
Итого			405	14,6	11,5	49,4	362	0
Всего				61,1	67,1	205,1	1666	26,63

СТ МЕДСЕСТРА

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С.В.