

# МЕНЮ

1 июля 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ <small>пшеничные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар, песок, соль, йодированный</small>	150	4,1	3,5	15,9	113	0,2
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) <small>пшеничные хлопья "Геркулес", вода питьевая, сахар, песок, соль, йодированный</small>	150	1,7	0,9	13,9	71	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>масло сливочное несоленое</small>	4		2,9	0,1	26	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ <small>чай зеленый байховый, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар, песок</small>	150	2,3	2,4	11,9	80	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>чай зеленый байховый, вода питьевая, сахар, песок</small>	150	0,1		9,8	39	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) <small>масло сливочное несоленое</small>	6	0,1	4,9	0,1	45	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб батон пшеничный йодированный</small>	20	1,5	0,6	10,2	52	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>8</b>	<b>14,3</b>	<b>38,2</b>	<b>316</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>курага, сахар, песок, вода питьевая</small>	130			3,8	15	0
<b>Итого</b>			<b>130</b>			<b>3,8</b>	<b>15</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>макаронные изделия, вода, лук репчатый, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль, йодированный (подарный лист)</small>	150	2,4	1,8	10,1	62	0,6
2010	17	С МЯСОМ <small>говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль, йодированный</small>	10	2,7	1,9		28	0,04
2008	283	ГЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ <small>говядина 1к, хлеб батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сливочное несоленое, соль, йодированный</small>	60/20	11,2	17,6	12,6	251	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочное несоленое, соль, йодированный</small>	110	2,4	3,4	8,6	94	3,41
2017	114	КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ <small>ягодный концентрат с сахаром, сахар, песок, крахмал картофельный, вода питьевая</small>	160			12	23	1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>хлеб диетический</small>	25	1,7	0,3	9,9	50	0
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>20,4</b>	<b>25</b>	<b>53,2</b>	<b>508</b>	<b>5,35</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>молоко пастер. 3,2% жирности</small>	130	3,9	3,4	6,5	74	1,81
2008		ПРЯНИКИ <small>пряники заварные</small>	100	5,9	4,7	75	366	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>9,8</b>	<b>8,1</b>	<b>81,5</b>	<b>440</b>	<b>1,81</b>
<b>Ужин</b>								
2017	66	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) <small>творог 5,2% жирности, рисовая крупа, сахар, песок, вода куриная, яйцо, лимонная кислота, масло сливочное несоленое, несоленое, ванилин, соль, йодированный, сметана 15% жирности, желатин (желе), сахарная пудра (сорт)</small>	130	15	11,1	17,7	232	0
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО <small>молоко сгущенное с сахаром 4,1% жирности</small>	20	1,4	1,7	11,2	66	0,2
2010	96	ЧАЙ <small>чай зеленый байховый, вода питьевая</small>	160					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб батон пшеничный йодированный</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>17,5</b>	<b>13,2</b>	<b>36,6</b>	<b>337</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>55,7</b>	<b>60,6</b>	<b>213,3</b>	<b>1616</b>	<b>7,76</b>

СТ МЕДСЕСТРА

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

УШАКОВА И.А.

# МЕНЮ

1 июля 2024 г.  
Сад 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)</small>	180	4,9	4,2	19	134	0,2
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "Геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)</small>	180	1,6	0,8	11,2	58	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сливочное несоленое)</small>	4		2,9	0,1	26	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)</small>	180	2,8	3	14,8	97	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,1		13,1	53	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) <small>(масло 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>10,1</b>	<b>17,6</b>	<b>49,4</b>	<b>396</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(курага, сахар песок, вода питьевая)</small>	150			4,9	20	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>4,9</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(макаронные изделия виды сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист)</small>	180	2,9	2,2	12,1	74	0,72
2010	17	С МЯСОМ <small>(говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль, йодированная)</small>	15	4,1	2,9	0,1	42	0,06
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ <small>(говядина 0/1, хлеб батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочное несоленое, соль, йодированная)</small>	80/30	14,2	21,6	14,7	307	0,4
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочное несоленое, соль, йодированная)</small>	110	2,4	3,4	8,6	94	3,41
2017	114	КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ <small>(клюква, желатин, сахарозаменитель, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)</small>	180			13,6	24	1,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "дропки")</small>	30	2	0,4	12	60	0
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>25,6</b>	<b>30,5</b>	<b>61,1</b>	<b>601</b>	<b>5,79</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности)</small>	150	5,1	4,4	8,5	96	2,37
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	100	5,9	4,7	75	366	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11</b>	<b>9,1</b>	<b>83,5</b>	<b>462</b>	<b>2,37</b>
<b>Ужин</b>								
2017	66	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) <small>(творог 9,0% жирности, крупа рисовая, сахар песок, вода питьевая, яйцо 1, банан, сахарный песок, масло сливочное несоленое, ванилин, соль, йодированная, сметана 15% жирности, лимонный сок, мука пшеница сорт)</small>	100	18,5	13,6	24,3	295	0
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО <small>(молоко сгущенное с сахаром 4,5% жирности)</small>	25	1,8	2,1	14	82	0,25
2010	96	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>21,4</b>	<b>16,1</b>	<b>46</b>	<b>416</b>	<b>0,25</b>
<b>Всего</b>				<b>68,1</b>	<b>73,3</b>	<b>244,9</b>	<b>1895</b>	<b>8,81</b>

СТ МЕДСЕСТРА

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

УШАКОВА И.А