

МЕНЮ

11 июня 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		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	180	5	3,6	22	142	0,2
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	180	2,2	0,5	16,7	81	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладкое сливочное несолёное)	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	4,3	4,4	19,7	136	0,3
2010	98	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	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)	29	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			401	13,4	14,1	57,2	412	0,6
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (говядина 1 категории, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, сладкий перец, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист)	180	1,4	5,3	8,6	88	6,8
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль, йодированная)	5	2,2	1,9		26	0
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	6	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2017 г.	68	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба треска филе, молоко пастер 3,2% жирности, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль, йодированная)	70	9,6	5	2,1	88	0,7
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер 3,2% жирности, масло сладкое сливочное несолёное, соль, йодированная)	65	1,5	4,7	8,7	83	3,9
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сладкое сливочное несолёное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, соль, йодированная, лавровый лист)	75	1,6	5,1	5	74	15,6
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,7	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дрожжевой")	26	2	0,4	12	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			622	19,5	23,6	52	497	27,02
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	171	5,1	5,5	6,9	94	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ (сухари ванильные)	12	1,1	0,5	9,9	49	0
Итого			183	6,2	6	16,8	143	0
Ужин								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированная, молоко пастер 3,2% жирности, сахар песок)	190	5,2	4,8	16,8	132	0,4
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированная, масло сладкое сливочное несолёное)	130	4,7	3,6	25,6	160	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8	38	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,2		10,1	42	1,1
Итого			385	6,5	5,2	34,9	212	1,5
Всего				45,6	48,9	160,9	1264	29,12

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В

МЕНЮ

11 июня 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4	2,9	17,8	115	0,2	
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	2,2	0,5	16,7	81	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	15	106	0,3	
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		9,8	39	0	
2017	2	СЫР(порциями) (сыр российский)	6	1,4	1,8		22	0	
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	20	1,5	0,6	10,2	52	0	
Итого			330	10,3	11,7	43,1	321	0,5	
Обед									
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	150	1,2	4,4	7,1	73	5,8	
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)	5	0,1	0,6	0,1	6	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)	60	8,9	7,9	5,8	127	0,6	
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	55	1,3	4,1	7,2	71	3,3	
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	60	1,4	4,5	4,2	64	13,2	
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			5,7	23	0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	22	1,7	0,3	9,9	50	0	
Итого			517	16	22,8	40	428	22,94	
Полдник									
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	139	4,2	4,5	5,6	77	0	
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4	
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ (сухари ванильные)	12	1,1	0,5	9,9	49	0	
Итого			151	5,3	5	15,5	126	0	
Ужин									
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер 3,2 % жирности, сахар песок)	155	4,3	3,8	14,5	110	0,3	
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии) (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,6	2,8	19,7	123	0	
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8	38	0	
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,2		8,7	37	1,1	
Итого			320	5,6	4,2	31,2	185	1,4	
Всего					37,2	43,7	129,8	1060	24,84

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____

ВЕЛЬГЕР С В