

# МЕНЮ

21 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		
<b>Завтрак</b>								
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "Геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль, йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	5,5	3,9	21,4	144	0,2
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "Геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль, йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	2,8	1	16,5	87	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сладко-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	15,3	99	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	2	СЫР( порциями) <small>(сыр российский)</small>	8	1,8	2,3		29	0,1
		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>12,4</b>	<b>13</b>	<b>52,2</b>	<b>377</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	103	СНЕЖОК <small>(снежок )</small>	150	3,9	3,8	16,5	116	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>3,8</b>	<b>16,5</b>	<b>116</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ <small>(огурцы свежие)</small>	30	0,2		0,8	4	3
1997	153	БУЛЬОН МЯСНОЙ <small>(говядина, 1 категория, морковь, лук репчатый, вода питьевая)</small>	180	5,7	4,7	2,2	74	0,9
1997	34	С КЛЕЦКАМИ <small>(крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные шт, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль, йодированная)</small>	20	1,3	1,2	5,4	37	0
2010	59	ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА <small>(говядина б/к, хлеб-батон пшеничный йодированный, лук репчатый, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль, йодированная, мука пшеничная мягк. сорт, масло подсолнечное рафинированное)</small>	70	10,8	11,7	11,1	190	0,4
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ <small>(соль, йодированная, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)</small>	130	2,4	2,6	7,6	66	22,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, черника, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)</small>	180			9,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб, ржаной)</small>	30	2	0,4	12	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>23,5</b>	<b>21</b>	<b>56,5</b>	<b>509</b>	<b>26,6</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 3,2 % жирности)</small>	167	4,9	4,3	8,2	93	2,29
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	100	5,9	4,7	75	366	0
<b>Итого</b>			<b>267</b>	<b>10,8</b>	<b>9</b>	<b>83,2</b>	<b>459</b>	<b>2,29</b>
<b>Ужин</b>								
2017	102	СУФЛЕ КУРИНОЕ <small>(филе куриное, цыпленок, вода питьевая, соль, йодированная, яйца куриные шт, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	70	12,5	31,5	0,1	335	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная)</small>	130	2,9	4,1	10,2	111	4,06
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник, оргой, сахар песок, вода питьевая)</small>	180			11,6	47	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>16,5</b>	<b>36</b>	<b>29,6</b>	<b>532</b>	<b>4,06</b>
<b>Всего</b>			<b>67,1</b>	<b>82,8</b>	<b>238</b>	<b>1993</b>	<b>33,45</b>	

СТ МЕДСЕСТРА \_\_\_\_\_ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) \_\_\_\_\_

УШАКОВА И.А

# МЕНЮ

21 июня 2024 г.  
Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКА <small>(овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер 3,2 % жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	4,6	3,2	17,7	119	0,2
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	2,4	0,7	15,9	79	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сладко-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>	150	2,3	2,4	13,5	86	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,1		9,8	39	0
2017	2	СЫР( порциями) <small>(сыр российский)</small>	6	1,4	1,8		22	0,05
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	25	1,9	0,7	12,8	65	0
Итого			335	10,2	11	44,1	318	0,45
<b>II Завтрак</b>								
2010	103	СНЕЖОК <small>(снежок )</small>	130	3,4	3,3	14,3	100	0
Итого			130	3,4	3,3	14,3	100	0
<b>Обед</b>								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ <small>(огурцы свежие)</small>	20	0,2		0,5	3	2,01
1997	153	БУЛЬОН МЯСНОЙ <small>(говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, вода питьевая)</small>	150	4,9	3,9	1,8	62	0,7
1997	34	С МАННЫМИ КЛЕЦКАМИ <small>(крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер 3,2 % жирности, соль йодированная)</small>	15	1	0,9	4,6	30	0
2010	59	ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА <small>(говядина б/к, хлеб-батон пшеничный йодированный, лук репчатый, молоко пастер 3,2 % жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт)</small>	60	9,3	10,3	8,8	163	0,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки красные, вода питьевая, сахар песок)</small>	160			9,7	39	0
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ <small>(соль йодированная, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая)</small>	130	2,4	2,7	7,7	67	22,3
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "дарницкий")</small>	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			560	19,5	18,1	43	414	25,31
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер 3,2 % жирности)</small>	135	4,1	3,5	6,8	77	1,89
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	100	5,9	4,7	75	366	0
Итого			235	10	8,2	81,8	443	1,89
<b>Ужин</b>								
2017	102	СУФЛЕ КУРИНОЕ <small>(грудка бройлера, цыплята, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	60	10,2	26,2	0,1	278	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>(картофель, молоко пастер 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	110	2,4	3,4	8,6	94	3,44
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	150			9,7	39	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			335	13,7	30	26,1	450	3,44
Всего				56,8	70,6	209,3	1725	31,09

СТ МЕДСЕСТРА \_\_\_\_\_ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) \_\_\_\_\_

УШАКОВА И,А