

МЕНЮ

24 июня 2024 г.
Сад 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	180	5,7	4,2	23,9	157	0,3
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	180	1,9	0,3	15	70	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное неосолёное)	4		2,9	0,1	26	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай чёрный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар, песок)	180	2,8	3	16,1	103	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай чёрный байховый, вода питьевая, сахар, песок)	180	0,1		12,3	49	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) (масло сладко-сливочное неосолёное)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон пшеничный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			402	10,9	17,6	55,6	425	0,5
II Завтрак								
2010	103	СНЕЖОК (снежок)	158	4,1	4	17,4	122	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			158	4,1	4	17,4	122	0
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурец свежий)	30	0,2		0,8	4	3
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист)	180	1,7	1,6	7,5	51	9,6
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль, йодированная)	10	4,1	2,9	0,1	42	0,06
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	15	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	57	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ (говядина 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное неосолёное, соль, йодированная, лавровый лист)	175	10,3	9,3	17,5	196	8,6
2017	114	КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ (клюква протёртая с сахаром, сахар, песок, крахмал, картофельный, вода питьевая)	180			13,5	23	1,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "драницкий")	31	2	0,4	12,1	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			636	19,5	15,4	59,4	423	22,48
Полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,8	4,1	7,9	90	2,22
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное, мука высшего сорта)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			175	5,9	5,6	19,1	153	2,22
Ужин								
2017	102	СУФЛЕ КУРИНОЕ (грудинка куриная, филе цыпленка, вода питьевая, соль, йодированная, яйца куриные шт., масло сладко-сливочное неосолёное, сыр российский)	70	12,6	31,2	0,1	333	0
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зелёный консервы)	35	1,1		2,3	14	3,52
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай чёрный байховый, вода питьевая, сахар, песок)	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8	38	0
Итого			300	14,9	31,6	20,3	425	3,52
Всего				55,3	74,2	171,8	1548	28,72

СТ МЕДСЕСТРА

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

УШАКОВА И.А.

МЕНЮ

24 июня 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар, песок, соль, йодированная)	150	4,5	3,4	18,1	121	0,2
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, сахар, песок, соль, йодированная)	150	1,5	0,2	14,4	65	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, сахар, песок)	150	2,5	2,6	12,7	85	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар, песок)	150	0,1		9,8	39	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) (масло сливочное несоленое)	6	0,1	4,9	0,1	45	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	25	1,9	0,7	12,8	65	0
Итого			335	9	14,5	43,8	342	0,4
II Завтрак								
2010	103	СНЕЖОК (снежок)	141	3,7	3,5	15,5	108	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			141	3,7	3,5	15,5	108	0
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	20	0,2		0,5	3	2,01
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист)	150	1,2	1,3	5,5	39	6,9
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль, йодированная)	10	4,1	2,9	0,1	42	0,06
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	9	0,1	0,5	0,1	5	0,01
2010	57	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ (говядина 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное несоленое, соль, йодированная, лавровый лист)	175	10,4	9,5	17,5	198	8,6
2017	114	КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ (клюква протертая с сахаром, сахар, песок, крахмал, картофельный, вода питьевая)	160			11,9	23	1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	26	1,6	0,3	9,8	49	0
Итого			550	17,6	14,5	45,4	359	18,58
Полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2 % жирности)	129	3,9	3,4	6,4	73	1,8
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное, мука высшего сорта)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			144	5	4,9	17,6	136	1,8
Ужин								
2017	102	СУФЛЕ КУРИНОЕ (филе куриное, яйца, вода питьевая, соль, йодированная, яйца куриные (шт.), масло сливочное несоленое, сыр российский, крупа рисовая)	65	11,1	26,2	10,7	324	0
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль, йодированная, лавровый лист)	165	13,2	16,4	33,7	334	2,98
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	40	1,3		2,6	16	4,02
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар, песок)	150	0,1		8,4	34	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8	38	0
Итого			270	13,6	26,6	29,7	412	4,02
Всего				48,9	64	152	1357	24,8

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____

УШАКОВА И.А.