

МЕНЮ

25 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	180	4,8	3,5	21,5	138	0,2
		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
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			402	13	13,8	56,2	404	0,6
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (порея, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист)	180	1,3	5,3	8,3	87	6,3
2010	17	С МЯСОМ (говядина, 1 категория, морковь, лук репчатый, соль, йодированная)	10	3,5	3		41	0
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2017 г.	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба треска Филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированная, яйца куриные (шт.))	70	12,5	4,8	2,3	103	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная)	65	1,5	4,8	8,7	84	3,9
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, соль, йодированная, лавровый лист)	65	1,4	5,3	4,4	72	13,6
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			620	23,4	24,8	51,4	525	24,02
Полдник								
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая)	180			4,9	19	0
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ (сухари ванильные)	10	1,7	0,7	15,8	78	0
Итого			190	1,7	0,7	20,7	97	0
Ужин								
2010	64	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ (говядина б/к, молоко пастер. 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, вода питьевая, соль, йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, лавровый лист)	80/40	11,6	12,1	13,9	210	1,2
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	31	0,9		1,9	12	2,99
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			346	13,6	12,5	24	261	4,19
Всего				51,7	51,8	152,3	1287	28,81

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____

УШАКОВА И.А.

МЕНЮ

25 июня 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	150	4,1	2,9	18,1	115	0,2
2010	32	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	150	2,2	0,5	18,4	87	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 (аллергики) (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	10,4	11,7	43,4	321	0,5
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (сметана, 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	6,9	73	5,4
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль, йодированная)	10	2,7	1,9		28	0,04
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	4	0,1	0,6	0,1	6	0,02
2017 г.	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль, йодированная, яйца куриные (шт.))	60	10,5	4	2	87	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная)	55	1,2	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)	55	1,2	4,5	3,8	62	11,6
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			5,8	23	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дроздинский")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			519	18,6	19,8	35,7	400	20,56
Полдник								
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая)	160			4,9	19	0
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ (сухари ванильные)	10	1,7	0,7	15,8	78	0
Итого			170	1,7	0,7	20,7	97	0
Ужин								
2010	64	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ (говядина б.к., молоко пастер. 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, вода питьевая, соль, йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, лавровый лист)	60/60	10,2	10,6	12,3	184	1,1
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	40	1,3		2,6	16	4,02
2010	96	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8,2	39	0
Итого			325	12,6	11	23,1	239	5,12
Всего				43,3	43,2	122,9	1057	26,18

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____

УШАКОВА И.А