

# МЕНЮ

29 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 3.2 % жирности, сахар песок)	130	3,6	3,2	12,2	93	0,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	110	3,9	0,5	25,1	120	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		9,9	40	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) (масло сладко-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
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>5,7</b>	<b>11,7</b>	<b>35,1</b>	<b>269</b>	<b>0,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	125			23,1	99	0
<b>Итого</b>			<b>125</b>			<b>23,1</b>	<b>99</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, грудка бройлера цыпята)	160/15	6,2	14,1	6,1	178	9,5
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	6	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	140	8,6	13,3	18,7	231	9,4
2010	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лук репчатый, соль йодированная)	35	0,7	2,1	2,7	32	0,7
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	30	0,6	1,2	3,6	28	1,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки красные, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150			9,2	37	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
<b>Итого</b>			<b>561</b>	<b>17,9</b>	<b>31,8</b>	<b>50,4</b>	<b>564</b>	<b>21,22</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3.2 % жирности)	130	3,7	3,2	6,2	71	1,74
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>6,7</b>	<b>5,6</b>	<b>43,7</b>	<b>254</b>	<b>1,74</b>
<b>Ужин</b>								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3.2 % жирности, соль йодированная, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	100	8	9,7	1,5	127	0,1
		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		8,3	33	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>305</b>	<b>10,5</b>	<b>10,1</b>	<b>20,1</b>	<b>215</b>	<b>4,12</b>
<b>Всего</b>				<b>40,8</b>	<b>59,2</b>	<b>172,4</b>	<b>1401</b>	<b>27,28</b>

СТ МЕДСЕСТРА  КОРОВКИНА В СШеф повар (зав. производством)  ВЕЛЬГЕР С В

## МЕНЮ

29 марта 2024 г.  
Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер 3,2 % жирности, сахар песок)	185	5,1	4,5	17,3	130	0,3
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергии) (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,1	3,7	26	154	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок)	185	4,9	4,9	17,5	136	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		11,8	48	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) (масло сладко-сливочное несоленое)	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
<b>Итого</b>			<b>412</b>	<b>12,4</b>	<b>19,8</b>	<b>50,4</b>	<b>431</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	125			23,1	99	0
<b>Итого</b>			<b>125</b>			<b>23,1</b>	<b>99</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	180	1,4	1,8	6,6	50	10,2
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, говядина 1 категории)	155	11,7	15,9	24,5	288	12,4
2010	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лук репчатый, соль йодированная)	40	0,8	2,4	3,1	36	0,8
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	45	0,9	1,6	4,8	38	2,2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки красные, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180			9,7	39	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
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>18</b>	<b>23,3</b>	<b>68,6</b>	<b>558</b>	<b>25,62</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 3,2 % жирности)	149	4,2	3,7	7	80	1,96
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
<b>Итого</b>			<b>199</b>	<b>7,2</b>	<b>6,1</b>	<b>44,5</b>	<b>263</b>	<b>1,96</b>
<b>Ужин</b>								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер 3,2 % жирности, соль йодированная, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	100	7,3	9,1	1,5	118	0,1
2010	58	ПЛОВ (аллергии) (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	120	9,6	11,9	24,5	242	2,16
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	35	1,1		2,3	14	3,52
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>9,6</b>	<b>9,5</b>	<b>21,4</b>	<b>211</b>	<b>3,62</b>
<b>Всего</b>				<b>47,2</b>	<b>58,7</b>	<b>208</b>	<b>1562</b>	<b>31,8</b>

СТ МЕДСЕСТРА  КОРОВКИНА В СШеф повар (зав. производством)  ВЕЛЬГЕР С В