

# МЕНЮ

3 мая 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,6	3,1	17,9	119	0,2
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	2	0,5	12,3	62	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)	130	2,9	3	13,8	95	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	130			6,6	26	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)	20	1,5	0,6	10,2	52	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>9,1</b>	<b>14,5</b>	<b>42,1</b>	<b>337</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2010г	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ (картофель, овсяные хлопья "геркулес", морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная, говядина 1 категории)	150/15	4,7	4,4	11,2	103	3,2
2017		И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	16	0,1	0,6	0,1	6	0,02
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории)	140	12,9	17,2	15,7	270	12
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая, сахар песок, мука пшеничная высш. сорт)	35	1	2,5	3,9	47	1,5
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>531</b>	<b>20,4</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>513</b>	<b>16,72</b>
<b>Полдник</b>								
2010		СОК (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>250</b>	<b>4</b>	<b>2,6</b>	<b>57,3</b>	<b>269</b>	<b>4</b>
<b>Ужин</b>								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	8,4	9,5	1,8	126	0,1
2010г.	81	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ (морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	60	0,8	1,4	3,7	32	2,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		8,9	36	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>10,8</b>	<b>11,5</b>	<b>24,7</b>	<b>246</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>				<b>44,3</b>	<b>53,6</b>	<b>174,1</b>	<b>1365</b>	<b>23,32</b>

СТ МЕДСЕСТРА

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В

# МЕНЮ

3 мая 2024 г.  
Сад 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>								
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	5,3	3,3	21,2	137	0,2
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	2,4	0,7	14,9	75	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)	180	3,6	3,6	18,1	119	0,3
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционнo) (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>402</b>	<b>11,3</b>	<b>17,3</b>	<b>54,9</b>	<b>421</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2010г	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ (картофель, овсяные хлопья "геркулес", морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная, говядина 1 категории)	180/12	4,6	4,5	13,1	112	4,1
2017		И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	21	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории)	150	13,9	18,3	17	288	12,9
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая, сахар песок, мука пшеничная высш сорт)	45	1,1	2,8	5,2	54	2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки красные, вода питьевая, сахар песок)	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>633</b>	<b>22,8</b>	<b>27,2</b>	<b>64,9</b>	<b>600</b>	<b>19,02</b>
<b>Полдник</b>								
2010		СОК (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>250</b>	<b>4</b>	<b>2,6</b>	<b>57,3</b>	<b>269</b>	<b>4</b>
<b>Ужин</b>								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.) , молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	9	10,2	2,1	135	0,1
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	155	12,1	15	30,8	305	2,72
2010г.	81	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ (морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	70	0,9	1,7	4,3	37	2,45
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)	25	1,9	0,7	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>11,9</b>	<b>12,6</b>	<b>29,2</b>	<b>278</b>	<b>2,55</b>
<b>Всего</b>			<b>60</b>	<b>59,7</b>	<b>206,3</b>	<b>1568</b>	<b>26,07</b>	

СТ МЕДСЕСТРА

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В