

# МЕНЮ

20 мая 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>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	180	5	4,3	19,3	136	0,2
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	180	1,6	0,9	10,3	56	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	14,3	95	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,1		11,8	48	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	8	0,1	6,6	0,1	60	0
		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>10,2</b>	<b>17,7</b>	<b>49,2</b>	<b>396</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(макаронные изделия высшего сорта, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)</small>	180	2,9	2,2	12,1	74	0,72
2010	17	С МЯСОМ <small>(говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль йодированная)</small>	5	1,3	1		14	0,02
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ <small>(говядина б/к, хлеб-батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, молоко пастер 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	80/10	14,6	21,7	16,1	314	1,1
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	3,41
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(курага, сахар песок, вода питьевая)</small>	130			3,9	15	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "дарицкий")</small>	30	2	0,4	12	60	0
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>23,2</b>	<b>28,7</b>	<b>52,7</b>	<b>571</b>	<b>5,25</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер 3,2 % жирности)</small>	149	5	4,4	8,4	95	2,35
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>149</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>8,4</b>	<b>95</b>	<b>2,35</b>
<b>Ужин</b>								
2017	66	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) <small>(творог 9,0 % жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, соль йодированная, сметана 15% жирности, печенье сахарное, мука высшего сорта)</small>	160	18,5	13,6	24,3	294	0
2010	58	ПЛОВ (аллергики) <small>(говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)</small>	105	8,5	10,5	21,6	214	1,9
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО <small>(молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)</small>	25	1,8	2,1	14	82	0,25
2010	96	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>21,4</b>	<b>16,1</b>	<b>46</b>	<b>415</b>	<b>0,25</b>
<b>Всего</b>			<b>59,8</b>	<b>66,9</b>	<b>156,3</b>	<b>1477</b>	<b>8,25</b>	

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

## МЕНЮ

20 мая 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>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	4	3,5	15,9	112	0,2
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "Геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	2	1	13,2	70	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	11,9	80	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	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	6	0,1	4,9	0,1	45	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб батон пшеничный йодированный)</small>	20	1,5	0,6	10,2	52	0
Итого			330	7,9	14,3	38,2	315	0,4
<b>Обед</b>								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(макаронные изделия высш сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)</small>	150	2,4	1,8	10,1	62	0,6
2010	17	С МЯСОМ <small>(говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль йодированная)</small>	5	1,4	1		14	0,02
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ <small>(говядина б/к, хлеб-батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, молоко пастер 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	60/10	11,3	17,5	13,8	256	0,8
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	3,41
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(курага, сахар песок, вода питьевая)</small>	130			3,9	16	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "дарницкий")</small>	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			490	19,2	24	46,3	492	4,83
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер 3,2 % жирности)</small>	130	3,9	3,4	6,5	74	1,81
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			130	3,9	3,4	6,5	74	1,81
<b>Ужин</b>								
2017	66	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) <small>(творог 9,0 % жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, соль йодированная, сметана 15% жирности, печенье сахарное мука высш сорт)</small>	130	15	11	17,7	231	0
2010	58	ПЛОВ (аллергики) <small>(говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)</small>	110	8,8	10,8	22,3	221	1,97
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО <small>(молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)</small>	20	1,4	1,7	11,2	66	0,2
2010	96	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	160					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			325	17,5	13,1	36,6	336	0,2
Всего				48,5	54,8	127,6	1217	7,24

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