


МЕНЮ

28 мая 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	4,9	3,5	21,4	137	0,2
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	2,2	0,5	15,4	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	4,1	4,2	18,9	131	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		11,8	48	0
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	13,1	13,8	55,8	402	0,6
Обед								
		ТОМАТ СВЕЖИЙ (томаты "руноловые")	31	0,3	0,1	1,2	7	7,55
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	1,3	5,3	8,2	86	6,1
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, 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	68	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	9,6	5	2,1	88	0,7
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	80	18,4	15,7	1,2	220	0,5
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	65	1,5	4,9	8,7	84	3,9
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, 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 "дворянский")	30	2	0,4	12	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			651	20,8	25,2	52,3	516	31,87
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	160	4,8	5,1	6,4	88	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого			180	6	6	21,4	161	0
Ужин								
2010 г	42	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, творог 9,0% жирности, яйца куриные (шт), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, печенье сахарное, мука высшего сорта)	160	11,9	10,1	26,6	246	0
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	180	14,4	17,8	36,7	364	3,24
1996г	577	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (курага, вода питьевая, сахар песок)	30			11,6	46	0
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			385	13	10,5	46,4	331	0
Всего			52,9	55,5	175,9	1410	32,47	

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

МЕНЮ

28 мая 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4	2,9	17,9	115	0,2
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	2,2	0,5	15,9	77	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	1,7		22	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	20	1,5	0,6	10,2	52	0
Итого			330	10,3	11,6	43,2	321	0,5
Обед								
		ТОМАТ СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	31	0,3	0,1	1,2	7	7,54
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	150	1,2	4,4	6,8	72	5,3
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
2010	4	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО - ДОМАШНЕМУ (рыба треска филе, молоко пастер 3,2% жирности, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное)	60	8,9	7,7	5,7	126	0,6
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	55	1,2	4,2	7,2	71	3,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, 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	61	11,6
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			5,8	23	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб «дровички»)	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			550	17,3	23,7	40,5	444	28,4
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	130	3,9	4,2	5,2	72	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого			150	5,1	5,1	20,2	145	0
Ужин								
2010 г	42	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, пшено, сахарное, мука высш. сорт)	130	9,6	8,3	20	193	0
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	130	10,4	12,9	26,6	264	2,35
1996г	577	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (курага, вода питьевая, сахар песок)	20			4,6	18	0
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			315	10,7	8,7	32,8	250	0
Всего				43,4	49,1	136,7	1160	28,9

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