

МЕНЮ

15 ноября 2024 г.
Сад 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 | 40 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 180 | 5,7 | 3,8 | 21,7 | 144 | 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 | 4,2 | 4,3 | 19,1 | 133 | 0,3 |
| 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 |
| Итого | | | 402 | 12,3 | 18,5 | 56,4 | 442 | 0,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 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) | 180/15 | 4,6 | 4,5 | 12,9 | 111 | 4,1 |
| 2017 | | И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности) | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8 | 0,02 |
| 2017 | 87 | ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (говядина 1 категории, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, лавровый лист, яйца куриные (шт.)) | 80/80 | 13,2 | 22,6 | 11,9 | 315 | 9,6 |
| 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) | 50 | 1,1 | 2,2 | 6,1 | 49 | 2,6 |
| 2010 | 90 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки красные, вода питьевая, сахар песок) | 180 | | | 11,6 | 47 | 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 | | | 635 | 22,1 | 30,9 | 62,4 | 629 | 16,32 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2010 | 102 | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2 % жирности) | 183 | 5,4 | 4,7 | 9 | 102 | 2,51 |
| 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 |
| Итого | | | 233 | 8,4 | 7,1 | 46,5 | 285 | 2,51 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 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) | 160 | 12,8 | 15,9 | 32,7 | 324 | 2,89 |
| 2010г. | 81 | МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ (морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 50 | 0,7 | 1,2 | 3,1 | 27 | 1,75 |
| | | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы) | 50 | 1,4 | | 7,5 | 35 | 0 |
| 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 |
| Итого | | | 415 | 13,1 | 12,1 | 35,5 | 303 | 1,85 |
| Всего | | | | 55,9 | 68,6 | 200,8 | 1659 | 21,18 |

Ст. медсестра В. Ков КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) Вед ВЕЛЬГЕР С В

МЕНЮ

15 ноября 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 | 40 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 150 | 4,6 | 3,1 | 17,8 | 118 | 0,2 |
| 2010 | 39 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 150 | 4,2 | 1,1 | 24 | 123 | 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) | 160 | 3,1 | 3,2 | 14,8 | 101 | 0,2 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 160 | | | 9,8 | 39 | 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 |
| Итого | | | 340 | 9,3 | 14,7 | 43 | 342 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 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 | 4,5 | 11,1 | 104 | 3,2 |
| 2017 | | И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности) | 4 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 6 | 0,02 |
| 2017 | 87 | ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (говядина 1 категории, капуста белокачанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, лавровый лист, яйца куриные (шт.)) | 65/65 | 12 | 20,4 | 10,6 | 283 | 8,9 |
| 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) | 35 | 0,9 | 1,8 | 4,6 | 39 | 1,8 |
| 2010 | 90 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки красные, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота) | 160 | | | 9,7 | 39 | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий") | 25 | 1,7 | 0,3 | 9,9 | 50 | 0 |
| Итого | | | 519 | 19,4 | 27,6 | 46 | 521 | 13,92 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2010 | 102 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2 % жирности) | 159 | 4,6 | 4 | 7,7 | 88 | 2,16 |
| 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 |
| Итого | | | 209 | 7,6 | 6,4 | 45,2 | 271 | 2,16 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2010 | 43 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 100 | 8,5 | 9,7 | 1,8 | 128 | 0,1 |
| 2010г. | 81 | МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ (морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 45 | 0,6 | 1,1 | 2,8 | 24 | 1,58 |
| | | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы) | 45 | 1,3 | | 6,7 | 32 | 0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 160 | 0,1 | | 8,7 | 35 | 0 |
| | | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный) | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | 0 |
| Итого | | | 370 | 12 | 11,4 | 30,3 | 271 | 1,68 |
| Всего | | | | 48,3 | 60,1 | 164,5 | 1405 | 18,16 |

Ст. медсестра  КОРОВКИНА В СШеф повар (зав. производством)  ВЕЛЬГЕР С В