

МЕНЮ

11 октября 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		
Завтрак								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ <small>(макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар, песок)</small>	180	5	4,5	17	129	0,3
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	4		2,9	0,1	26	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар, песок)</small>	185	4,9	4,9	17,9	136	0,3
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
Итого			407	12,3	19,8	50,5	430	0,6
II Завтрак								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ <small>(пюре яблочное)</small>	125			23,1	99	0
Итого			125			23,1	99	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И КАРТОФЕЛЕМ <small>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)</small>	180/15	5,4	5,2	6,6	97	10,2
2017		С СМЕТАНОЙ <small>(сметана 15% жирности)</small>	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ <small>(говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	170	13,1	17,5	25,9	314	13,1
2010	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ <small>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лук репчатый, соль йодированная)</small>	40	0,8	2,4	3,1	36	0,8
2017	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ <small>(свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	45	0,8	1,6	4,2	35	1,9
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, вода питьевая, сахар, песок, лимонная кислота)</small>	180	0,2	0,2	13,6	57	1,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "драницкий")</small>	30	2	0,4	12	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			680	23,5	28,5	73,3	646	27,62
Полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности)</small>	179	5,3	4,6	8,8	101	2,47
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			229	8,3	7	46,3	284	2,47
Ужин								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	100	7,4	9,1	1,5	118	0,1
2010	57	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ (аллергики) <small>(говядина 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист)</small>	155	11	14,8	14,5	245	8,18
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ <small>(горошек зеленый консервы)</small>	35	1,1		2,3	14	3,52
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар, песок)</small>	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			330	9,7	9,5	21,4	211	3,62
Всего				53,8	64,8	214,6	1670	34,31

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

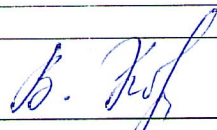
ВЕЛЬГЕР С В

МЕНЮ

11 октября 2024 г.
Ясли 12 часов

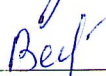
Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер 3,2 % жирности, сахар песок)	150	4,2	3,6	14,3	108	0,3
		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
Итого			335	6,3	12,1	37,2	284	0,3
II Завтрак								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	125			23,1	99	0
Итого			125			23,1	99	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	160/10	3,9	4	6,1	77	9,5
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	160	11,7	17,1	20	280	10,1
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 СМЕТАНЕ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	35	0,5	1,2	3,2	27	1,4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1	0,1	13,2	55	1,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			590	18,7	25,6	55,3	529	23,12
Полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 3,2 % жирности)	150	4,4	3,9	7,4	84	2,06
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			200	7,4	6,3	44,9	267	2,06
Ужин								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер 3,2 % жирности, соль йодированная, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	100	7,9	9,8	1,5	128	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	34	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			305	10,4	10,2	20,1	217	4,12
Всего				42,8	54,2	180,6	1396	29,6

Ст. медсестра



КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)



ВЕЛЬГЕР С В