

## МЕНЮ

24 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль, подорожанная, сахар, песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,7	4	21,8	146	0,2
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "Геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль, подорожанная, сахар, песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,8	1	16,5	87	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный подорожан, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, сахар, песок)	180	2,8	3	14,9	98	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный подорожан, вода питьевая, сахар, песок)	180	0,1		13,1	53	0
2017	2	СЫР( порциями) (сыр российский)	8	1,8	2,3		29	0,1
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный подорожаный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			402	12,6	13,1	52,2	378	0,5
<b>Обед</b>								
1997	153	БУЛЬОН МЯСНОЙ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, вода питьевая)	180	5,8	4,7	2,2	74	0,9
1997	34	С КЛЕЦКАМИ (крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль, подорожанная)	20	1,2	1,2	5,4	36	0
2010	59	ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА (говядина 1 категории, хлеб-батон пшеничный подорожаный, лук репчатый, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль, подорожанная, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное)	70	10,8	11,7	11,1	190	0,4
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (соль, подорожанная, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, паровый лист, мука пшеничная высш. сорт, вода (питьевая))	130	2,4	2,6	7,6	66	22,3
2022г	1	КИСЕЛЁК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (кисель детский витаминизированный, вода питьевая)	180			24	395	20,1
2022	2	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	23	86	4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный подорожаный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			625	23,3	21	70	860	43,7
<b>Полдник</b>								
2010	103	СНЕЖОК (сметана)	150	3,9	3,8	16,5	116	0
2008	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛО (мука пшеничная высшего сорта, сахар, песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль, подорожанная, дрожжи сухие, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированное, начинка: повидло)	60/20	6,6	3,9	57,5	292	0
Итого			230	10,5	7,7	74	408	0
<b>Ужин</b>								
2017	102	СУФЛЕ КУРИНОЕ (грудка бройлера, сыпучая вода питьевая, соль, подорожанная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	75	13	32,3	0,1	345	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль, подорожанная)	130	2,9	4,1	10,2	111	4,06
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сушен, сахар, песок, вода питьевая)	180			11,6	47	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный подорожаный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			400	17	36,8	29,6	542	4,06
Всего				63,4	78,6	225,8	2188	48,26

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В

# МЕНЮ

24 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ <small>овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль, йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное (несоленое)</small>	150	4,6	3,2	17,9	119	0,2
		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	13,5	86	0,2
2017	2	СЫР (порциями) <small>сыр российский</small>	6	1,4	1,8		22	0,05
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб батон пшеничный (йодированный)</small>	25	1,9	0,7	12,8	65	0
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>10,2</b>	<b>11</b>	<b>44,3</b>	<b>318</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>								
1997	153	БУЛЬОН МЯСНОЙ <small>говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, вода питьевая)</small>	150	4,9	3,9	1,8	62	0,7
1997	34	С МАННЫМИ КЛЕЦКАМИ <small>крупа манная, масло сладко-сливочное (несоленое), яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль, йодированная)</small>	15	1	0,8	4,6	29	0
2010	59	ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА <small>говядина 1 категории, хлеб батон пшеничный (йодированный), лук репчатый, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль, йодированная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт)</small>	65	9,9	11	9,4	176	0,3
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ <small>соль, йодированная, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)</small>	130	2,4	2,6	7,8	66	22,3
2017	114	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ <small>яблока протертая с сахаром, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)</small>	160			16,9	29	1,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>хлеб ржаной</small>	25	1,7	0,3	9,9	50	0
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>19,9</b>	<b>18,6</b>	<b>50,4</b>	<b>412</b>	<b>24,8</b>
<b>Полдник</b>								
2010	103	СНЕЖОК <small>снежок</small>	150	3,9	3,8	16,5	116	0
2008	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛО <small>мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное (несоленое), яйца куриные (шт.), соль, йодированная, дрожжи сухие, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированное, ванилин, повидло</small>	60/20	7,6	4,3	61,9	315	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>11,5</b>	<b>8,1</b>	<b>78,4</b>	<b>431</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2017	102	СУФЛЕ КУРИНОЕ <small>грудка куриная филе, вода питьевая, соль, йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное (несоленое), сыр российский)</small>	55	9,1	23,5	0,1	249	0
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	3,44
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	150			9,7	39	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб батон пшеничный (йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>12,6</b>	<b>27,3</b>	<b>26,1</b>	<b>421</b>	<b>3,44</b>
<b>Всего</b>				<b>54,2</b>	<b>65</b>	<b>199,2</b>	<b>1582</b>	<b>28,69</b>

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В