

МЕНЮ

4 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-гическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ <small>(пшено, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)</small>	180	5	3,6	21,3	138	0,2
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) <small>(пшено, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)</small>	180	2,2	0,5	15,4	75	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сливочное, сливочное несоленое)</small>	4		2,9	0,1	26	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ <small>(кофейный напиток, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	4,2	4,3	18,4	130	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный 50 мг кофеина, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,1		9,9	40	0
2017	2	СЫР (порциями) <small>(сыр российский)</small>	8	1,8	2,3		29	0,1
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный, йодированный)</small>	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			402	13,3	14	55,2	402	0,6
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ <small>(свежая капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист)</small>	180	1,3	5,3	8,4	87	6,4
2010	17	С МЯСОМ <small>(говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль, йодированная)</small>	15	5,1	4,5	0,1	61	0
2017		С СМЕТАНОЙ <small>(сметана 15% жирности)</small>	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	4	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО - ДОМАШНЕМУ <small>(рыба треска филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль, йодированная, лук репчатый, масло сливочное несоленое, яйца куриные, яйца, мука пшеничная белая сорт, масло подсолнечное рафинированное)</small>	80	12,3	9	6,7	157	0,6
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сливочное несоленое, соль, йодированная)</small>	65	1,5	4,9	8,7	84	3,9
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ <small>(капуста белокочанная, масло сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, соль, йодированная, лавровый лист)</small>	65	1,3	5,3	3,8	69	13,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты, смесь, сахар песок, вода питьевая)</small>	180			9,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной)</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			635	24,7	30,6	57,3	604	24,42
Полдник								
2010	103	КЕФИР <small>(кефир 3,2% жирности)</small>	145	4,4	4,7	5,8	80	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
1997	867	ГРЕНКА ЗАПЕЧЕНАЯ <small>(хлеб-батон пшеничный, йодированный, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода куриные яйца, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)</small>	50	3,3	6,2	19,9	144	0,1
Итого			195	7,7	10,9	25,7	224	0,1
Ужин								
2010 г	42	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ <small>(макаронные изделия яичные сорт, вода питьевая, творог 9,0% жирности, яйца куриные яйца, сахар песок, масло сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль, йодированная, лимонная кислота, мука пшеничная сорт)</small>	140	8,6	8,2	25,9	213	0
1996г	577	СОУС АБРИКОСОВЫЙ <small>(курага, вода питьевая, сахар песок)</small>	30			11,6	46	0
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	8,2	39	0
Итого			365	9,7	8,6	45,7	298	0
Всего				55,4	64,1	183,9	1528	25,12

Ст. медсестра  КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)  ВЕЛЬГЕР С В

МЕНЮ

4 марта 2025 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	18,4	87	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	15,1	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		21	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	20	1,5	0,6	10,2	52	0
Итого			330	10,3	11,6	43,3	320	0,5
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свежая капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист)	150	1,2	4,5	7	74	5,5
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категория, морковь, лук репчатый, соль, йодированная)	15	4,1	2,9	0,1	42	0,06
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	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 высшего сорта, масло подсолнечное рафинированное)	80	12,2	8,6	6,7	153	0,6
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная)	55	1,2	4	7,2	70	3,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, соль, йодированная, лавровый лист)	55	1,1	4,5	3,2	58	11,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			7,7	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "Дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			545	21,6	25,4	41,9	484	20,98
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2 % жирности)	118	3,5	3,8	4,7	65	0
1997	867	ГРЕНКА ЗАПЕЧЕНАЯ (хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	30	2	3,6	11,4	84	0
Итого			148	5,5	7,4	16,1	149	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)	115	6,7	6,6	19,3	165	0
1996г	577	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (курага, вода питьевая, сахар песок)	20			4,9	19	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			300	7,8	7	32,4	223	0
Всего				45,2	51,4	133,7	1176	21,48

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В