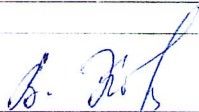


МЕНЮ

7 марта 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины 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	17,6	118	0,2
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	150	4,9	1,3	31,6	157	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	14,7	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	42,7	342	0,4
Обед								
2010г	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ (картофель, свежие хлопья "Геркулес", морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль, йодированная, грудка бройлера (цыпленка))	150/15	4,3	8,2	11	135	3,1
2017		И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	4	0,1	0,6	0,1	6	0,02
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (говядина 1 категории, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль, йодированная, сметана 15% жирности, крупа пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, лавровый лист, яйца куриные (шт.))	65/65	12	20,2	10,6	280	8,8
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая, сахар песок, крупа пшеничная высш. сорт)	40	1	1,8	5,4	43	2,2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	160	0,1	0,1	12,9	54	1,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			524	19,2	31,2	49,9	568	15,52
Полдник								
2010		СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			250	4	2,6	57,3	269	4
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	1,3	3,1	28	0,9
		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	11,6	30,6	275	1
Всего				44,5	60,1	180,5	1454	20,92

Ст. медсестра



КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)



ВЕЛЬГЕР С В

МЕНЮ

7 марта 2025 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								
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ <small>крупа гречневая жидкая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, подсластитель</small>	180	5,6	3,8	21,3	142	0,2
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) <small>крупа гречневая жидкая, вода питьевая, сахар песок, соль, подсластитель</small>	180	3	0,8	16,1	84	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>масло сливочное высшего назначения</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	4,1	4,3	19,1	132	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок</small>	180	0,1		12,3	49	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) <small>масло сливочное высшего назначения</small>	8	0,1	6,6	0,1	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб батон пшеничный, подсластитель</small>	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			402	12,1	18,5	56	439	0,5
Обед								
2010г	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ <small>картофель вареный, лук репчатый, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль, подсластитель, лавровый лист, трава эстрагон (цельная)</small>	180/15	7,4	11,7	12,8	187	4,1
2017		И СМЕТАНОЙ <small>сметана 15% жирности</small>	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ <small>говядина, картофель, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль, подсластитель, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, томатная паста, перец душистый, яйца куриные (кат. II)</small>	80/80	13,4	22,4	11,9	313	9,6
2017	42	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>свекла, лук репчатый, морковь, картофель, масло сливочное высшего назначения, подсластитель, сметана 15% жирности, вода питьевая, сахар песок, мука пшеничная высшего сорта</small>	60	1,3	2,1	7,3	54	3,1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>яблоки, вода питьевая, сахар песок</small>	180	0,2	0,2	15,2	64	1,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>хлеб ржаной</small>	30	2	0,4	12	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб батон пшеничный, подсластитель</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			645	25,5	38	67,1	725	18,32
Полдник								
2010		СОК <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			250	4	2,6	57,3	269	4
Ужин								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>яйца куриные (кат. II), молоко пастер. 3,2% жирности, соль, подсластитель, масло сливочное высшего назначения</small>	110	9	10,3	2,1	135	0,1
2010	58	ПЛОВ (аллергики) <small>говядина, картофель, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль, подсластитель, лавровый лист</small>	155	12,5	15,4	31,8	314	2,8
2010г	81	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ <small>морковь, соль, подсластитель, масло сливочное высшего назначения</small>	50	0,7	1,2	3,1	27	1,75
		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ <small>кукуруза консерв.</small>	50	1,4		7,5	35	0
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, подсластитель</small>	25	1,9	0,7	12,9	66	0
Итого			415	13,1	12,2	35,5	303	1,85
Всего				54,7	71,3	215,9	1736	24,67

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В