

## МЕНЮ

10 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, водородная)</small>	150	4	3,5	15,7	112	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	12	80	0,2
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	6	0,1	4,9	0,1	45	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный водородный)</small>	20	1,5	0,6	10,2	52	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>7,9</b>	<b>14,3</b>	<b>38,1</b>	<b>315</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ <small>(пюре яблочное)</small>	90			16,6	72	0
<b>Итого</b>			<b>90</b>			<b>16,6</b>	<b>72</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(макаронные изделия выщ. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль, водородная, вареный рис)</small>	150	2,4	1,8	10,1	62	0,6
2010	17	С МЯСОМ <small>(говядина 1 категория, морковь, лук репчатый, соль, водородная)</small>	15	4,1	2,9	0,1	42	0,06
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ <small>(говядина 0/1, хлеб-батон порционный водородный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль, водородная)</small>	60/20	11,3	17,3	13,6	255	0,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль, водородная)</small>	110	2,4	3,4	8,6	94	3,41
2017	114	КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ <small>(клюква протертая с сахаром, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)</small>	160			12	23	1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "дрожжевой")</small>	25	1,7	0,3	9,9	50	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>21,9</b>	<b>25,7</b>	<b>54,3</b>	<b>526</b>	<b>5,87</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 3,2 % жирности)</small>	130	3,9	3,4	6,5	74	1,81
2010	104	РОГАЛИК <small>(мука пшеничная высш. сорт, сахар, дрожжи сухие, масло сладко-сливочное несоленое, соль, водородная, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.) вареные)</small>	60	6,4	6,3	46	266	0
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>10,3</b>	<b>9,7</b>	<b>52,5</b>	<b>340</b>	<b>1,81</b>
<b>Ужин</b>								
2017	66	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) <small>(творог 9,0 % жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), ванилин, суданский (розм), масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, соль, водородная, сметана 15% жирности, печенье сахарное мука высш. сорт)</small>	130	14,9	11,4	17,9	235	0
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО <small>(молоко сгущенное с сахаром 8,5 % жирности)</small>	20	1,4	1,7	11,2	66	0,2
2010	96	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая)</small>	160					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон порционный водородный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>17,4</b>	<b>13,5</b>	<b>36,8</b>	<b>340</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>57,5</b>	<b>63,2</b>	<b>198,3</b>	<b>1593</b>	<b>8,28</b>

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В

# МЕНЮ

10 марта 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, ванилин)</small>	180	4,9	4,2	19,2	136	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>	180	2,8	3	14,8	98	0,2
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 ванильный)</small>	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>10,1</b>	<b>17,6</b>	<b>49,6</b>	<b>399</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ <small>(пюре яблочное)</small>	90			16,6	72	0
<b>Итого</b>			<b>90</b>			<b>16,6</b>	<b>72</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(макаронные изделия высшего сорта, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль, ванилин, лавровый лист)</small>	180	2,9	2,2	12,1	74	0,72
2010	17	С МЯСОМ <small>(говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль, ванилин)</small>	15	4,1	2,9	0,1	42	0,06
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ <small>(говядина 1 к., хлеб батон пшеничный ванильный, вода питьевая, лук репчатый, морковь, подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль, ванилин)</small>	80/30	14,5	21,7	16,2	315	1,1
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль, ванилин)</small>	110	2,4	3,4	8,6	94	3,41
2017	114	КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ <small>(клюква протертая, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)</small>	180			13,6	24	1,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "Гармошка")</small>	30	2	0,4	12	60	0
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>25,9</b>	<b>30,6</b>	<b>62,6</b>	<b>609</b>	<b>6,49</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности)</small>	149	5	4,4	8,4	95	2,35
2010	104	РОГАЛИК <small>(мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, дрожжи сухие, масло сладко-сливочное несоленое, соль, ванилин, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.) вареные)</small>	70	7,3	6,7	53,9	305	0
<b>Итого</b>			<b>219</b>	<b>12,3</b>	<b>11,1</b>	<b>62,3</b>	<b>400</b>	<b>2,35</b>
<b>Ужин</b>								
2017	66	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) <small>(творог 90% жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), ванилин, сухие дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, ваниль, соль, ванилин, сметана 15% жирности, печенье сахарное мука высшего сорта)</small>	160	18,5	13,6	24,3	295	0
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО <small>(молоко сгущенное, сахар 8,5% жирности)</small>	25	1,8	2,1	14	82	0,25
2010	96	ЧАЙ <small>(чай зеленый байховый, вода питьевая)</small>	180					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб батон пшеничный ванильный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>21,4</b>	<b>16,1</b>	<b>46</b>	<b>416</b>	<b>0,25</b>
<b>Всего</b>				<b>69,7</b>	<b>75,4</b>	<b>237,1</b>	<b>1896</b>	<b>9,49</b>

Ст. медсестра  КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)  ВЕЛЬГЕР С В