

МЕНЮ

11 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ Пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, модифицированная	180	5,5	4,3	24,6	159	0,3
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) Пшено, вода питьевая, сахар песок, соль, модифицированная	180	2,6	0,6	18,1	89	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ масло сливочное, сливочное масло	4		2,9	0,1	26	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок	180	4,1	4,2	18,9	131	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	180	0,1		11,8	48	0
2017	2	СЫР(порциями) сыр российский	8	1,8	2,3		29	0,1
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ хлеб батон пшеничный, модифицированный	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			402	13,7	14,6	59	424	0,7
II Завтрак								
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2017	9	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ свежая капуста белокочанная, фасоль, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, томатная паста, вода питьевая, соль, модифицированная, лавровый лист, лимонная кислота	180	2,8	1,9	10,4	71	8,1
2017		С СМЕТАНОЙ сметана 15% жирности	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2017 г.	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ рыба треска филе, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль, модифицированная, яйца куриные, яйца	80	14,3	5,6	2,9	119	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочное несоленое, соль, модифицированная	65	1,5	4	8,7	76	3,9
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ капуста белокочанная, масло сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, соль, модифицированная, лавровый лист	65	1,4	2,1	4,3	43	13,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты, смесь, сахар песок, вода питьевая	180			9,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной	30	2	0,4	12,1	61	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ хлеб батон пшеничный, модифицированный	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			620	23,2	15,2	56	456	25,82
Полдник								
2010	103	КЕФИР кефир 3,2% жирности	150	4,5	4,8	6	83	0
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ сухари ванильные	18	1,5	0,6	14,2	70	0
Итого			168	6	5,4	20,2	153	0
Ужин								
2010	64	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ говядина 5%, молоко пастер. 3,2% жирности, вода куриная, яйца, крупа рисовая, вода питьевая, соль, модифицированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, лавровый лист	80/40	10,6	11,2	14,1	200	1
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ горошек зеленый консервированный	30	0,9		1,9	12	2,99
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ хлеб батон пшеничный, модифицированный	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			345	12,7	11,6	33,6	291	3,99
Всего				56,6	47	188,6	1410	34,51

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В

МЕНЮ

11 марта 2025 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								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар, песок, соль, йодированная)	150	4,5	3,5	20,5	132	0,2
2010	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, крупа рисовая, вода питьевая, сахар, песок, соль, йодированная)	150	2,3	0,5	22,3	103	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	3,5	3,5	16,1	110	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	1,8		22	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный, йодированный)	25	1,9	0,7	12,8	65	0
Итого			335	11,3	12,4	49,5	355	0,5
II Завтрак								
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2017	9	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ (свекла, капуста белокочанная, фасоль, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар, песок, томатная паста, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист, лимонная кислота)	150	2,5	1,6	8,6	60	6,8
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	4	0,1	0,6	0,1	7	0,02
2017 г.	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба треска Филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное, несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированная, яйца куриные (шт. 1))	65	11,5	4,4	2,3	96	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное, несоленое, соль, йодированная)	55	1,2	3,5	7,2	65	3,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное, несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар, песок, соль, йодированная, лавровый лист)	55	1,2	1,9	3,8	38	11,6
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар, песок, вода питьевая)	160			7,9	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "драринский")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			514	18,2	12,3	39,8	347	21,92
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	130	3,9	4,2	5,2	72	0
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ (сухари ванильные)	18	1,5	0,6	14,2	70	0
Итого			148	5,4	4,8	19,4	142	0
Ужин								
2010	64	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (говядина бл., молоко пастер. 3,2 % жирности, яйца куриные (шт. 1), крупа рисовая, вода питьевая, соль, йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, лавровый лист)	60/60	9,6	10,3	12,3	178	0,9
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек, зеленый консервы)	25	0,8		1,6	10	2,49
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			310	11,6	10,7	29,9	261	3,39
Всего				47,5	40,4	158,4	1191	29,81

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В