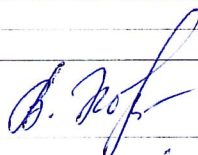


МЕНЮ

12 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	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	180	4	3,4	14,9	107	0,2
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "Геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	180	1,2	0,6	8,4	44	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		8,9	36	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) (масло сливочное несоленое)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон промышленный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			402	6,5	13,8	39,4	308	0,2
Обед								
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, вода куриная (шп.), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист)	180	2,4	2,6	13,9	90	7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень свиная выш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль, йодированная, томаты консерв., масло сливочное несоленое, томатный соус)	60/25	16,9	9,2	2,3	181	12,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль, йодированная, масло сливочное несоленое)	110	6,3	4,4	27,7	178	0
1997	548	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло сливочное несоленое, сахар песок)	45	0,6	1,5	3,3	30	1
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая)	180			11,6	46	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон промышленный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "Ржаной")	30	2	0,4	12	60	0
Итого			645	29,3	18,5	78,5	624	20,8
Полдник								
2010	96	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,1		9,6	39	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука выш сорт)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			230	3,9	4,9	46,8	248	0,9
Ужин								
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба треска филе, хлеб батон промышленный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, мука пшеничная выш сорт, соль, йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, томатный соус, яйца куриные (шп.))	65/20	11,8	8,9	15,5	194	0,8
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики) (говядина филе, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	75/60	17	24,2	1,2	289	0,5
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сливочное несоленое, соль, йодированная)	120	2,3	3,4	13	113	16,8
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ (клюква протёртая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	180			8,7	4	1,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			14,4	58	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон промышленный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			400	15,2	12,7	44,9	350	18,8
Всего				54,9	49,9	209,6	1530	40,7

Ст. медсестра



КОРОВКИНА В С

Щеф повар (зав. производством)



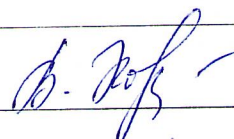
ВЕЛЬГЕР С В

МЕНЮ

12 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	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ <small>(крупа манная, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	3,2	2,7	12,3	87	0,2
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "Геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	1,7	0,9	13,9	71	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	4		3,3		30	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,1		9,9	40	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционное) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	6	0,1	4,9	0,1	45	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	25	1,9	0,7	12,8	65	0
Итого			335	5,3	11,6	35,1	267	0,2
Обед								
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ <small>(картофель, яйца куриные (шт.), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)</small>	150	2,1	2,5	11,6	76	5,7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ <small>(мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)</small>	45/30	14,7	8	2	157	11,2
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	100	5,7	4	25,2	162	0
1997	548	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ <small>(морковь, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	30	0,4	1	2,2	20	0,6
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(курага, сахар песок, вода питьевая)</small>	160			10,9	43	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "дарницкий")</small>	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			540	24,6	15,8	61,8	508	17,5
Полдник								
2010	96	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ <small>(вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	150			7,9	33	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное, мука высшего сорта)</small>	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			190	3	3,9	37,7	200	0,8
Ужин								
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ <small>(рыба треска филе, хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2 % жирности, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, томатная паста, яйца куриные (шт.))</small>	60/20	11,2	8,4	14,6	183	1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ <small>(картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	100	1,9	2,8	10,8	94	14
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ <small>(клюква протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)</small>	150			6,6	3	0,9
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			345	14,2	11,6	39,7	319	15,9
Всего				47,1	42,9	174,3	1294	34,4

Ст. медсестра



КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)



ВЕЛЬГЕР С В