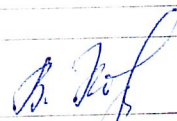


МЕНЮ

18 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	4,1	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	14,8	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	1,8		22	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон пшеничный йодированный)	20	1,5	0,6	10,2	52	0
Итого			330	10,4	11,7	43	321	0,5
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, 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	6,8	73	5,4
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	15	4,1	2,9	0,1	42	0,06
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	4	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)	70	10,4	9	6,8	149	0,6
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	55	1,2	4,1	7,2	71	3,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, соль йодированная, лавровый лист)	55	1,1	4,4	3,2	58	11,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			7,6	30	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "Дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			534	19,8	25,8	41,7	479	20,88
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	150	4,5	4,8	6	83	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	11,6	84	0
Итого			180	6,5	8,4	17,6	167	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)	130	9,6	8,4	20,1	195	0
1996г	577	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (курага, вода питьевая, сахар песок)	20			4,5	18	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			315	10,7	8,8	32,8	252	0
Всего				47,4	54,7	135,1	1219	21,38

Ст. медсестра



КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)



ВЕЛЬГЕР С В

МЕНЮ
18 марта 2025 г.
Сад 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песток, соль, йодированная)	180	4,8	3,5	21,4	138	0,2
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песток, соль, йодированная)	180	2,2	0,5	15,9	77	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло 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 песток)	180	4,1	4,2	19,1	132	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1				
2017	2	СЫР(порциями) (сыр российский)	8	1,8	2,3		29	0,1
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			402	13	13,8	56	404	0,6
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свежая капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песток, лимонная кислота, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист)	180	1,3	5,3	8,3	87	6,3
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль, йодированная)	15	5,1	4,5	0,1	61	0
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 10% жирности)	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	4	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО - ДОМАШНЕМУ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2% жирности, соль, йодированная, лук репчатый, масло сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высшего сорта, масло подсолнечное рафинированное)	80	11,9	10,2	7,6	169	0,7
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочное несоленое, соль, йодированная)	65	1,5	4,8	8,7	83	3,9
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, соль, йодированная, лавровый лист)	65	1,3	5,2	3,8	69	13,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песток, вода питьевая)	180					
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	2	0,4	12	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			635	24,3	31,6	58,1	615	24,42
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	180	5,4	5,8	7,2	99	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
1997	867	ГРЕНКА ЗАПЕЧЕНАЯ (хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песток, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,3	6,2	19,9	144	0,1
Итого			230	8,7	12	27,1	243	0,1
Ужин								
2010 г	42	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, тертый сыр 0-0,6% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песток, масло подсолнечное несоленое, сметана 10% жирности, соль, йодированная, петрушка, сахарная мука высшего сорта)	160	11,9	10,1	26,6	246	0
2010	69	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (аллергики) (говядина 1 категории, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белокачанная, масло сливочное несоленое, соль, йодированная, лавровый лист)	180	24	33,4	15,8	461	13,9
1996г	577	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (курага, вода питьевая, сахар песток)	30					
2010	96	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180			11,6	47	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8,2	39	0
Итого			385	13	10,5	46,4	332	0
Всего			59	67,9	187,6	1594	25,12	

Ст. медсестра  КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)  ВЕЛЬГЕР С В