

## МЕНЮ

19 марта 2025 г.  
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	220	3,3	3,7	9,6	86	0,3
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа пшеничная, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	220			3,9	16	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сливочное сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		11,4	46	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) (масло сливочное сливочное несоленое)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>442</b>	<b>5,8</b>	<b>14,1</b>	<b>36,6</b>	<b>297</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, брокколи, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист)	210	1,6	1,8	8	56	9,1
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	8	0,2	1,2	0,3	13	0,03
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (грудка куриная, яйцо, хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2 % жирности, мука пшеничная высшего сорта, масло подсолнечное рафинированное, соль, йодированная)	80	16,2	41,5	9,9	475	0,1
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль, йодированная)	40	0,7	2,7	4,1	44	1,9
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль, йодированная, масло сливочное сливочное несоленое)	100	2,4	4,1	25,1	147	0
2008	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сливочное сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированная)	30	1,1	3,8	3,7	53	0
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНИКИ ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ (черника, протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	180			8,4	6	1,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб, дикий)	30	2	0,4	12,1	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>693</b>	<b>25,3</b>	<b>55,9</b>	<b>79,3</b>	<b>893</b>	<b>12,33</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2 % жирности)	151	4,5	3,9	7,6	86	2,11
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (аллергики) (пюре яблочное)	125			23,1	99	0
2006		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное, мука высшего сорта)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
<b>Итого</b>			<b>201</b>	<b>8,3</b>	<b>8,8</b>	<b>44,8</b>	<b>295</b>	<b>2,11</b>
<b>Ужин</b>								
2017 г.	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сливочное сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированная, яйца куриные (шт. 1))	70	12,4	5,7	2,5	111	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сливочное сливочное несоленое, соль, йодированная)	100	2,2	3,1	7,8	85	3,1
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль, йодированная)	50	0,7	3,4	3,8	50	1,4
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сушеный, сахар песок, вода питьевая)	180			9,7	39	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>16,4</b>	<b>12,6</b>	<b>31,5</b>	<b>324</b>	<b>4,7</b>
<b>Всего</b>				<b>55,8</b>	<b>91,4</b>	<b>192,2</b>	<b>1809</b>	<b>19,44</b>

Ст. медсестра В. Проф КОРОВКИНА В СШеф повар (зав. производством) Велг ВЕЛЬГЕР С В

## МЕНЮ

19 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	150	2,3	2,5	6,8	60	0,2
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа пшеничная, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	150			4,9	19	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное, несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		9,5	38	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)	25	1,9	0,7	12,8	65	0
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>4,4</b>	<b>11</b>	<b>29,3</b>	<b>234</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист)	150	1,1	1,2	4,9	35	5,5
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)	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (грудинка бройлера, цыпленок, хлеб-батон пшеничный, йодированный, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль, йодированная, мука пшеничная высшего сорта)	60	12,2	31,6	6,6	359	0
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль, йодированная)	20	0,4	1,5	2	23	1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль, йодированная, масло сладко-сливочное, несоленое)	90	2,1	3,6	22,6	131	0
2008	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное, несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированная)	15	0,5	1,9	1,8	26	0
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ ЧЕРИКИ, ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ (черника, протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	160			6,8	5	0,9
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб, ржаной)	30	2	0,4	11,9	60	0
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>22,5</b>	<b>43,9</b>	<b>56,9</b>	<b>689</b>	<b>7,48</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2 % жирности)	150	4,5	3,9	7,5	85	2,09
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (аллергики) (яблоко)	125			23,1	99	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное, мука высшего сорта)	35	2,6	3,4	26,2	147	0
<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>7,1</b>	<b>7,3</b>	<b>33,7</b>	<b>232</b>	<b>2,09</b>
<b>Ужин</b>								
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)	60	10,6	4,8	2,3	95	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное, несоленое, соль, йодированная)	80	1,8	2,9	10,5	77	4,8
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль, йодированная)	40	0,6	2,9	3,1	42	1,1
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сухой, сахар песок, вода питьевая)	160			5	20	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный, йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>14,1</b>	<b>11</b>	<b>28,6</b>	<b>273</b>	<b>6,1</b>
<b>Всего</b>				<b>48,1</b>	<b>73,2</b>	<b>148,5</b>	<b>1428</b>	<b>15,87</b>

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В