

# МЕНЮ

20 марта 2025 г.  
Ясли 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ 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	37	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар, песок, соль йодированная)	150	2,9	3,2	7,8	72	0,2
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа кукурузная, 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	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, сахар, песок)	150	2,9	3,1	14,5	98	0,2
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	1,3	1,7		21	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	20	1,5	0,6	10,2	52	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>8,6</b>	<b>11,5</b>	<b>32,6</b>	<b>269</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2017	28	СУП-ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С ГРЕНКАМИ (морковь, горох, пшеница, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, хлеб-батон пшеничный йодированный)	150/12	5,2	1,8	16,2	100	0,3
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	15	4,1	2,9	0,1	42	0,06
2017 г	80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, лавровый лист)	30/30	10,4	10,9	2	148	0,3
2010	75	МАКАРОНИ БЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2,7	2,9	17,3	107	0
1997	548	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,4	1,2	2,2	22	0,6
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар, песок, вода питьевая, курага)	160	0,2		10	42	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
<b>Итого</b>			<b>542</b>	<b>24,7</b>	<b>20</b>	<b>57,7</b>	<b>511</b>	<b>1,26</b>
<b>Полдник</b>								
2010	103	СНЕЖОК (Снежок)	150	3,9	3,8	16,5	116	0
2010	104	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар, песок, дрожжи сухие, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), ванилин)	60	6,3	6,6	43,7	257	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>10,2</b>	<b>10,4</b>	<b>60,2</b>	<b>373</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2010	69	РАГУ С КУРОЙ (грудка бройлера, картофель, морковь, капуста белоочанная, масло рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белоочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист)	160	7,7	21,6	17,6	298	15,6
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ (клюква протертая с сахаром, сахар, песок, вода питьевая)	150			6,4	3	0,9
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>8,8</b>	<b>22</b>	<b>31,7</b>	<b>340</b>	<b>16,5</b>
<b>Всего</b>				<b>52,3</b>	<b>63,9</b>	<b>182,2</b>	<b>1493</b>	<b>18,16</b>

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В

## МЕНЮ

20 марта 2025 г.  
Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ 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	37	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (грисола кукурузная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар/песок, соль, йодированная)	180	3,5	3,9	9,1	87	0,3
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (грисола кукурузная, вода питьевая, сахар/песок, соль, йодированная)	180			3,9	16	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сливочное/сливочное масло)	4		2,9	0,1	26	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар/песок)	180	3,5	3,8	16,9	117	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 йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>11,1</b>	<b>13,8</b>	<b>41,5</b>	<b>338</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>								
2017	28	СУП-ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С ГРЕНКАМИ (морковь, лук репчатый, лук зеленый, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное/сливочное, вода питьевая, соль, йодированная, хлеб батон пшеничный йодированный)	180/10	6,2	2	19,4	119	0,4
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль, йодированная)	15	4,1	2,9	0,1	42	0,06
2017 г	80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, соль, йодированная, морковь, лук репчатый, масло сливочное/сливочное, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, лавровый лист)	45/40	12,8	13,4	2,4	181	0,3
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированная, масло сливочное/сливочное)	110	3,3	3,4	21	129	0
1997	548	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло сливочное/сливочное)	40	0,6	1,3	2,9	26	0,9
2022г	1	КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (киселек детский витаминизированный, вода питьевая)	180			24	395	20,1
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
		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
<b>Итого</b>			<b>665</b>	<b>30,1</b>	<b>23,8</b>	<b>89,5</b>	<b>991</b>	<b>21,76</b>
<b>Полдник</b>								
2010	103	СНЕЖОК (снежок)	180	4,7	4,5	19,8	139	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2010	104	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высшего сорта, сахар/песок, дрожжи сухие, масло сливочное/сливочное, соль, йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, масло йодированное/рафинированное, вода питьевая, ванилин)	65	6,7	6,4	47,9	276	0
<b>Итого</b>			<b>245</b>	<b>11,4</b>	<b>10,9</b>	<b>67,7</b>	<b>415</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2010	69	РАГУ С КУРОЙ (грудка бройлера целымя, картофель, масло подсолнечное, рафинированное/рафинированное, морковь, капуста белокачанная, масло сливочное/сливочное, лук зеленый, соль, йодированная, лавровый лист)	160	7,5	21,7	16,3	293	14,3
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ (аллергики) С МЯСОМ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло подсолнечное/рафинированное, томатная паста, сахар/песок, соль, йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории)	175	17,7	23,6	20,1	364	8,6
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ (клюква протертая с сахаром, сахар/песок, вода питьевая)	180			8,5	4	1,2
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>8,6</b>	<b>22,1</b>	<b>32,5</b>	<b>336</b>	<b>15,5</b>
<b>Всего</b>				<b>61,2</b>	<b>70,6</b>	<b>231,2</b>	<b>2080</b>	<b>37,96</b>

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В