

МЕНЮ

21 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-гическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	180	5,7	3,8	21,5	143	0,2
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	180	3	0,8	16,1	84	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)	180	4,2	4,3	18,4	129	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		12,3	49	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) (масло сладко-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
Итого			402	12,3	18,5	55,5	437	0,5
Обед								
2010г	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ (картофель, оливковое масло "геркулес", морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль, йодированная, грудка бройлера (цыпленка))	180/15	4,5	8,7	12,8	147	4
2017		И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (бонадина 1 категории, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль, йодированная, сметана 15% жирности, тушка порционного выси сорт, вода питьевая, томатная паста, лавровый лист, яйца куриные (шт.))	80/80	13,4	22,6	11,9	315	9,5
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая, сахар песок, тушка порционного выси сорт)	50	1,1	2,2	6,1	49	2,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко красное, вода питьевая, сахар песок)	180			11,6	47	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "Дарницкий")	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	22,2	35,1	62,3	665	16,12
Полдник								
2010		СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			250	4	2,6	57,3	269	4
Ужин								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль, йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	9	10,3	2,1	136	0,1
2010г.	81	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ (морковь, соль, йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	50	0,7	1,2	3,1	27	1,75
		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	50	1,4		7,5	35	0
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 йодированный)	25	1,9	0,7	12,9	66	0
Итого			415	13,1	12,2	35,5	304	1,85
Всего				51,6	68,4	210,6	1675	22,47

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В

МЕНЮ

21 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	150	4,7	3,1	18,1	120	0,2
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	150	4,2	1,1	24	123	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)	160	3,1	3,2	15,1	103	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160			9,8	39	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)	20	1,5	0,6	10,2	52	0
Итого			340	9,4	14,7	43,6	346	0,4
Обед								
2010г	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль, йодированная, грудка филе курицы)	150/15	4,6	9	11	143	3,1
2017		И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	4	0,1	0,6	0,1	6	0,02
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (говядина 1 категории, капуста белокачанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль, йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, лавровый лист, яйца куриные (шт. 2))	65/65	12,1	20,3	10,7	282	8,6
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая, сахар песок, мука пшеничная высш. сорт)	35	0,9	1,7	4,2	37	1,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки красные, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	160			9,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			519	19,4	31,9	45,6	557	13,52
Полдник								
2010		СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			250	4	2,6	57,3	269	4
Ужин								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт. 2), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль, йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	8,4	9,3	1,8	124	0,1
2010г.	81	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ (морковь, соль, йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	45	0,6	1,2	3,1	27	0,9
		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	45	1,3		6,7	32	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		8,9	36	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			370	11,9	11,1	30,8	271	1
Всего				44,7	60,3	177,3	1443	18,92

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В