

**МЕНЮ**  
28 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		
<b>Завтрак</b>								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ <small>(вермишневые изделия высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированное молоко жирностью 3,2%, сахар-песок, сливочное масло)</small>	180	5,1	4,4	17,1	129	0,3
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) <small>(макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированное масло сливочное высшего качества)</small>	110	3,4	3,5	21,9	133	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сливочное высшего качества)</small>	4		2,9	0,1	26	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао порошок высшего сорта, 10% жирности, вода питьевая, сахар, сливки)</small>	180	4,6	4,7	17,6	132	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар, сливки)</small>	180	0,1		11,8	48	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) <small>(масло сливочное высшего качества)</small>	8	0,1	6,6	0,1	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон высшего качества)</small>	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>12,1</b>	<b>19,5</b>	<b>50,3</b>	<b>426</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ <small>(пюре яблочное)</small>	125			23,1	99	0
<b>Итого</b>			<b>125</b>			<b>23,1</b>	<b>99</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ <small>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, йодированное сливочное масло)</small>	180/15	5,6	5,4	6,6	99	10,2
2017		С СМЕТАНОЙ <small>(сметана 15% жирности)</small>	6	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2017	102	СУФЛЕ КУРИНОЕ <small>(грудка куриная, морковь, вода питьевая, соль, йодированная, картофель, лук репчатый, сливочное масло высшего качества, лук репчатый)</small>	80	14,8	36,7	0,2	390	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>(картофель, молоко жирностью 3,2%, сливочное масло высшего качества высшего качества)</small>	110	2,5	3,9	14,4	104	6,7
2017	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ <small>(свекла, масло сливочное высшего качества высшего качества, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	40	0,8	1,7	3,9	34	1,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, вода питьевая, сахар-песок, лимонная кислота)</small>	180	0,2	0,2	13,3	56	1,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной)</small>	30	2	0,4	12	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон высшего качества)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>656</b>	<b>27,1</b>	<b>49,5</b>	<b>58,3</b>	<b>790</b>	<b>20,22</b>
<b>Полдник</b>								
2010	103	СНЕЖОК <small>(снежок)</small>	189	4,9	4,7	20,8	145	0
2010	102	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ <small>(молоко жирностью 3,2% жирности)</small>	160	5,4	4,6	9	102	2,5
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники сахарные)</small>	50	3	2,4	37,5	183	0
<b>Итого</b>			<b>399</b>	<b>13,3</b>	<b>11,7</b>	<b>67,3</b>	<b>430</b>	<b>2,5</b>
<b>Ужин</b>								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ <small>(яйца куриные, соль, молоко жирностью 3,2%, сливочное масло высшего качества высшего качества, сыр твердый)</small>	100	7,4	9,1	1,5	118	0,1
2010	57	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ (аллергики) <small>(говядина, картофель, морковь, лук репчатый, сливочное масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, йодированное сливочное масло)</small>	155	11	14,8	14,5	245	8,18
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ <small>(горошек зеленый консервированный)</small>	35	1,1		2,3	14	3,52
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар, сливки)</small>	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон высшего качества)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>9,7</b>	<b>9,5</b>	<b>21,4</b>	<b>211</b>	<b>3,62</b>
<b>Всего</b>			<b>62,2</b>	<b>90,2</b>	<b>220,4</b>	<b>1956</b>	<b>26,94</b>	

Ст. медсестра  КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)  ВЕЛЬГЕР В С

# МЕНЮ

28 марта 2025 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ <small>(макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированная молоко пастер 3,2 % жирности, сахар песок)</small>	150	4,2	3,6	14,3	108	0,3
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	4		2,9	0,1	26	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 (порционно) <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
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>6,3</b>	<b>12,1</b>	<b>37,2</b>	<b>284</b>	<b>0,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ <small>(пюре яблочное)</small>	125			23,1	99	0
<b>Итого</b>			<b>125</b>			<b>23,1</b>	<b>99</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ <small>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, йодированная говядина б.к.)</small>	160/15	5,5	5	6,1	92	9,5
2017		С СМЕТАНОЙ <small>(сметана 15% жирности)</small>	7	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2017	102	СУФЛЕ КУРИНОЕ <small>(филе куриное, цыпленок, вода питьевая, соль, йодированная яйца куриные шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	65	12,1	30,1	0,1	320	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>(картофель, молоко пастер 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная)</small>	80	1,9	3	10,6	77	4,8
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ <small>(свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	30	0,6	1,4	2,9	27	1,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, вода питьевая, сахар песок)</small>	160	0,1	0,1	12,9	54	1,3
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "дарницкий")</small>	25	1,7	0,3	9,9	50	0
<b>Итого</b>			<b>542</b>	<b>22</b>	<b>40,7</b>	<b>42,7</b>	<b>628</b>	<b>16,92</b>
<b>Полдник</b>								
2010	103	СНЕЖОК <small>(снежок)</small>	189	4,9	4,7	20,8	145	0
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	50	3	2,4	37,5	183	0
<b>Итого</b>			<b>239</b>	<b>7,9</b>	<b>7,1</b>	<b>58,3</b>	<b>328</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ <small>(яйца куриные шт.), молоко пастер 3,2 % жирности, соль, йодированная сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	100	7,8	9,6	1,5	126	0,1
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ <small>(горошек зеленый консервы)</small>	40	1,3		2,6	16	4,02
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,1		8,5	35	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>305</b>	<b>10,3</b>	<b>10</b>	<b>20,3</b>	<b>216</b>	<b>4,12</b>
<b>Всего</b>				<b>46,5</b>	<b>69,9</b>	<b>181,6</b>	<b>1555</b>	<b>21,34</b>

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В