

МЕНЮ

9 января 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	37	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко ультрапастеризованное, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180			3,7	15	0
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа кукурузная, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180			3,9	16	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2011	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		10	40	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)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			370	2,5	8,7	29,3	205	0
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	4,7	1,8	16	94	4,32
2017 г	80	ГУЛЯШ ИЗ ТУШЕНОЙ ГОВЯДИНЫ (консервы говядина тушеная, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, лавровый лист)	45/40	7	9,3	3	124	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,3	3,5	21	129	0
1997	548	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	40	0,6	1,3	2,9	26	0,9
2022г	1	КИСЕЛЁК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (киселёк 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 "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			640	18,7	16,7	86,6	867	26,12
Полдник								
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ (сухари ванильные)	10	1,7	0,7	15,8	78	0
Итого			210	2,7	0,9	35,6	164	4
Ужин								
2010	69	РАГУ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист, консервы говядина тушеная)	180	8,1	16,4	19,9	261	17,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		11,8	48	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			375	9,3	16,8	39,4	348	17,6
Всего				33,2	43,1	190,9	1584	47,72

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

МЕНЮ

9 января 2025 г.
Ясли 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		
Завтрак								
2010	37	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко ультрапастеризованное, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150			2,9	12	0
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	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		9,9	40	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			330	1,7	8,4	23,2	175	0
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох пущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	150	3,9	1,5	13,3	78	3,59
2017 г	80	ГУЛЯШ ИЗ ТУШЕНОЙ ГОВЯДИНЫ (консервы говядина тушеная, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, лавровый лист)	30/30	5,4	7,1	2,3	95	0,6
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2,7	2,8	17,3	106	0
1997	548	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,4	1	2,2	20	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
Итого			515	14,3	12,7	55	391	4,79
Полдник								
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ (сухари ванильные)	10	1,7	0,7	15,8	78	0
Итого			210	2,7	0,9	35,6	164	4
Ужин								
2010	69	РАГУ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист, консервы говядина тушеная)	160	6,3	13,4	17,7	218	15,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			325	7,5	13,8	35,3	297	15,6
Всего				26,2	35,8	149,1	1027	24,39

Ст, медсестра _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____

Bed

ВЕЛЬГЕР С В