

МЕНЮ

10 января 2025 г.
Ясли 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко ультрапастеризованное, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	2,4	0,7	14	72	0
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	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		8,7	35	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	4,1	9,1	33,1	230	0
Обед								
2010г	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ (картофель, овсяные хлопья "геркулес", морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная, говядина 1 категории)	150/15	4,5	4,4	10,9	101	3
2010	59	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб-батон пшеничный йодированный, лук репчатый, чеснок, молоко ультрапастеризованное, соль йодированная, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированное)	70	9,1	10,3	10	167	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко ультрапастеризованное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	55	0,9	1,5	7,2	45	3,6
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, соль йодированная, лавровый лист)	60	1,2	2,5	3,4	43	12,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая)	160			10,8	43	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			535	17,4	19	52,2	449	19,4
Полдник								
2010		СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	18	1,4	1,8	13,7	77	0
Итого			218	2,4	2	33,5	163	4
Ужин								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко ультрапастеризованное, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	6,4	7,4	0,4	94	0
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	125	9,9	12,3	25,3	251	2,23
2010г.	81	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ (морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,4	0,7	1,8	16	1,06
		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	40	1,3		6,7	32	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		8,7	35	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			345	9,7	8,7	27,9	229	1,06
Всего				33,6	38,8	146,7	1071	24,46

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В

МЕНЮ

10 января 2025 г.
Сад 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 ультрапастеризованное, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	2,9	0,8	16,7	86	0
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	2,8	0,8	16	82	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		9,5	38	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			402	5,4	11,2	41,8	289	0
Обед								
2010г	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ (картофель, овсяные хлопья "геркулес", морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная, говядина 1 категории)	180/13	4,6	4,5	12,5	109	4
2010	59	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб-батон пшеничный йодированный, лук репчатый, чеснок, молоко ультрапастеризованное, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное)	80	10,4	11,8	11,3	191	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко ультрапастеризованное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	1	1,6	7,8	49	3,9
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, соль йодированная, лавровый лист)	65	1,3	2,8	3,7	46	13,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая)	180			12,1	48	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			625	20,4	21,5	67,1	542	21,7
Полдник								
2010		СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,4	1,8	13,6	76	0
Итого			218	2,4	2	33,4	162	4
Ужин								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко ультрапастеризованное, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	8	9,1	0,4	116	0
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	155	12,5	15,4	31,8	314	2,8
2010г.	81	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ (морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,4	0,7	1,8	16	1,05
		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			385	11,8	10,5	32,5	273	1,05
Всего			40	45,2	174,8	1266	26,75	

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