

## МЕНЮ

13 января 2025 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес" молоко пастер 3,2% жирности вода питьевая сахар песок соль йодированная)</small>	150	4	3,5	15,7	112	0,2
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "геркулес" вода питьевая сахар песок соль йодированная)</small>	150	1,7	0,9	13,9	71	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	4		2,9	0,1	26	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый вода питьевая молоко пастер 3,2% жирности сахар песок)</small>	150	2,3	2,4	11,9	80	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный байховый вода питьевая сахар песок)</small>	150	0,1		9,8	39	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционное) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	6	0,1	4,9	0,1	45	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	20	1,5	0,6	10,2	52	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>7,9</b>	<b>14,3</b>	<b>38</b>	<b>315</b>	<b>0,4</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	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(макаронные изделия высш сорт морковь лук репчатый масло подсолнечное рафинированное томатная паста вода питьевая соль йодированная лавровый лист)</small>	150	2,4	1,8	10,1	62	0,6
2010	17	С МЯСОМ <small>(говядина 1 категории морковь лук репчатый соль йодированная)</small>	15	4,1	2,9	0,1	42	0,06
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ <small>(говядина б/к хлеб-батон пшеничный йодированный вода питьевая лук репчатый масло подсолнечное рафинированное мука пшеничная высш сорт молоко пастер 3,2% жирности масло сладко-сливочное несоленое соль йодированная)</small>	60/20	11,3	17,5	13,5	255	0,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>(картофель молоко пастер 3,2% жирности масло сладко-сливочное несоленое соль йодированная)</small>	110	2,4	3,4	8,6	94	3,41
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(курага сахар песок вода питьевая)</small>	150			11,2	45	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "дарницкий")</small>	25	1,7	0,3	9,9	50	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>21,9</b>	<b>25,9</b>	<b>53,4</b>	<b>548</b>	<b>4,87</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер 3,2% жирности)</small>	130	3,9	3,4	6,5	74	1,81
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
2010	104	РОГАЛИК <small>(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)</small>	60	6,3	6,2	46,3	265	0
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>10,2</b>	<b>9,6</b>	<b>52,8</b>	<b>339</b>	<b>1,81</b>
<b>Ужин</b>								
2017	66	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) <small>(творог 5,0% жирности крупа рисовая сахар песок яйца куриные шт   виноград сушеный (изюм) масло сладко-сливочное несоленое ванилин соль йодированная сметана 15% жирности печенье сахарное мука высш сорт)</small>	130	14,9	11	17,8	231	0
2010	58	ПЛОВ (аллергики) <small>(говядина 1 категории масло подсолнечное рафинированное крупа рисовая лук репчатый морковь томатная паста соль йодированная лавровый лист)</small>	145	11,5	14,3	29,4	291	2,59
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО <small>(молоко сгущенное с сахаром 5% жирности)</small>	20	1,4	1,7	11,2	66	0,2
2010	96	ЧАЙ <small>(чай черный байховый вода питьевая)</small>	160					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>17,4</b>	<b>13,1</b>	<b>36,7</b>	<b>336</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>57,4</b>	<b>62,9</b>	<b>204</b>	<b>1637</b>	<b>7,28</b>

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В

# МЕНЮ

13 января 2025 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "Геркулес" молоко пастер 3,2% жирности вода питьевая сахар песок соль йодированная)</small>	180	5,1	4,4	19,8	139	0,2
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "Геркулес" вода питьевая сахар песок соль йодированная)</small>	180	1,6	0,9	10,3	56	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	4		2,9	0,1	26	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый вода питьевая молоко пастер 3,2% жирности сахар песок)</small>	180	2,9	3	15,5	101	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный байховый вода питьевая сахар песок)</small>	180	0,1		11,8	48	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	8	0,1	6,6	0,1	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>10,4</b>	<b>17,8</b>	<b>50,9</b>	<b>405</b>	<b>0,4</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	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(макаронные изделия высш сорт морковь лук репчатый масло подсолнечное рафинированное томатная паста вода питьевая соль йодированная лавровый лист)</small>	180	2,9	2,2	12,1	74	0,72
2010	17	С МЯСОМ <small>(говядина 1 категории морковь лук репчатый соль йодированная)</small>	15	4,1	2,9	0,1	42	0,06
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ <small>(говядина б/к хлеб-батон пшеничный йодированный вода питьевая лук репчатый масло подсолнечное рафинированное мука пшеничная высш сорт молоко пастер 3,2% жирности масло сладко-сливочное несоленое соль йодированная)</small>	80/30	14,5	21,7	16,2	314	1,1
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>(картофель молоко пастер 3,2% жирности масло сладко-сливочное несоленое соль йодированная)</small>	110	2,4	3,4	8,6	94	3,41
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(курага сахар песок вода питьевая)</small>	180			11,9	48	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "дарницкий")</small>	30	2	0,4	12	60	0
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>25,9</b>	<b>30,6</b>	<b>60,9</b>	<b>632</b>	<b>5,29</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер 3,2% жирности)</small>	149	5	4,4	8,4	95	2,35
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
2010	104	РОГАЛИК <small>(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)</small>	70	7,3	6,7	53,9	305	0
<b>Итого</b>			<b>219</b>	<b>12,3</b>	<b>11,1</b>	<b>62,3</b>	<b>400</b>	<b>2,35</b>
<b>Ужин</b>								
2017	66	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) <small>(творог 5,0% жирности крупа рисовая сахар песок яйца куриные (шт) виноград сушеный (изюм) масло сладко-сливочное несоленое ванилин соль йодированная сметана 15% жирности печенье сахарное мука высш сорт)</small>	160	18,5	13,6	24,3	296	0
2010	58	ПЛОВ (аллергики) <small>(говядина 1 категории масло подсолнечное рафинированное крупа рисовая лук репчатый морковь томатная паста соль йодированная лавровый лист)</small>	165	13,2	16,3	33,6	333	2,96
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО <small>(молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)</small>	25	1,8	2,1	14	82	0,25
2010	96	ЧАЙ <small>(чай черный байховый вода питьевая)</small>	180					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>21,4</b>	<b>16,1</b>	<b>46</b>	<b>417</b>	<b>0,25</b>
<b>Всего</b>			<b>70</b>	<b>75,6</b>	<b>243,2</b>	<b>1953</b>	<b>8,29</b>	

Ст. медсестра В. Коровкина КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав производством) В. Вельгер ВЕЛЬГЕР С В