

## МЕНЮ

14 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар, песок, соль йодированная)	150	4,5	3,5	20,6	132	0,2
2010	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, крупа рисовая, вода питьевая, сахар, песок, соль йодированная)	150	2,3	0,5	22,3	103	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)	150	3,4	3,5	16,1	110	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар, песок)	150	0,1		9,8	39	0
2017	2	СЫР (порциями) (сыр российский)	6	1,4	1,7		21	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	25	1,9	0,7	12,8	65	0
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>11,2</b>	<b>12,3</b>	<b>49,6</b>	<b>354</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2017	9	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ (свекла, капуста белокачанная, фасоль, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар, песок, томатная паста, вода питьевая, соль, йодированная, лавровый лист, лимонная кислота)	150	2,3	1,7	8,6	60	7
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,1	0,6	0,1	7	0,02
2017 г.	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль, йодированная, яйца куриные (шт.))	65	11,4	4,3	2,2	95	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная)	55	1,2	3,4	7,2	65	3,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар, песок, соль, йодированная, лавровый лист)	55	1,2	1,8	3,7	37	11,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар, песок, вода питьевая, сушеные абрикосы, без косточки (курага))	160			7,9	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>17,9</b>	<b>12,1</b>	<b>39,6</b>	<b>345</b>	<b>22,02</b>
<b>Полдник</b>								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	115	3,5	3,7	4,6	64	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ (сухари ванильные)	18	1,5	0,6	14,2	70	0
<b>Итого</b>			<b>133</b>	<b>5</b>	<b>4,3</b>	<b>18,8</b>	<b>134</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2010	64	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (говядина б/к, молоко пастер. 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, вода питьевая, соль, йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, лавровый лист)	60/60	10,3	10,3	12,4	183	0,8
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	25	0,8		1,6	10	2,49
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар, песок)	150	0,1		8,3	34	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>12,3</b>	<b>10,7</b>	<b>30</b>	<b>266</b>	<b>3,29</b>
<b>Всего</b>				<b>47,4</b>	<b>39,6</b>	<b>157,8</b>	<b>1185</b>	<b>29,81</b>

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

## МЕНЮ

14 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (пшено крупа рисовая молоко пастер 3,2% жирности вода питьевая сахар песок соль йодированная)	180	5,5	4,2	24,8	160	0,3
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено вода питьевая сахар песок соль йодированная)	180	2,6	0,6	18,1	89	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	3		2,9	0,1	26	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток молоко пастер 3,2% жирности вода питьевая сахар песок)	180	4,1	4,2	19,4	133	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый вода питьевая сахар песок)	180	0,1		11,8	48	0
2017	2	СЫР (порциями) (сыр российский)	8	1,8	2,3		29	0,1
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>401</b>	<b>13,7</b>	<b>14,5</b>	<b>59,7</b>	<b>427</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2017	9	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ (свекла капуста белокачанная фасоль морковь лук репчатый масло подсолнечное рафинированное сахар песок томатная паста вода питьевая соль йодированная лавровый лист лимонная кислота)	180	2,8	1,9	10,3	71	8,3
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	6	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2017 г.	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба треска филе молоко пастер 3,2% жирности масло сладко-сливочное несоленое мука пшеничная высшего сорта вода питьевая соль йодированная яйца куриные (шт.))	80	14,2	5,6	2,9	119	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель молоко пастер 3,2% жирности масло сладко-сливочное несоленое соль йодированная)	65	1,5	4	8,7	76	3,9
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная масло сладко-сливочное несоленое морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная высшего сорта сахар песок соль йодированная лавровый лист)	65	1,4	2,1	4,3	43	13,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты смесь сахар песок вода питьевая корица)	180			9,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб дарницкий)	30	2	0,4	12,1	61	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>621</b>	<b>23,1</b>	<b>15,2</b>	<b>55,9</b>	<b>456</b>	<b>26,02</b>
<b>Полдник</b>								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	133	4	4,3	5,3	73	0
2022		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ (сухари ванильные)	18	1,5	0,6	14,2	70	0
<b>Итого</b>			<b>151</b>	<b>5,5</b>	<b>4,9</b>	<b>19,5</b>	<b>143</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2010	64	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (говядина б/х молоко пастер 3,2% жирности яйца куриные (шт.) крупа рисовая вода питьевая соль йодированная чеснок лук репчатый масло подсолнечное рафинированное томатная паста мука пшеничная высшего сорта лавровый лист)	80/40	11,6	12	13,9	210	0,8
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,9		1,9	12	2,99
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)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>13,7</b>	<b>12,4</b>	<b>33,4</b>	<b>301</b>	<b>3,79</b>
<b>Всего</b>				<b>57</b>	<b>47,2</b>	<b>188,3</b>	<b>1413</b>	<b>34,51</b>

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В