

# МЕНЮ

17 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>								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ <small>(макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер 3,2% жирности, сахар песок)</small>	180	5	4,4	17	128	0,3
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) <small>(макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	3,5	4,4	22,2	143	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	4		2,9	0,1	26	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао порошок, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	3,7	3,7	16	113	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,1		9,9	40	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
Итого			402	11,1	18,5	48,6	406	0,5
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ <small>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)</small>	180	1,4	1,8	6,6	50	10,2
2017		С СМЕТАНОЙ <small>(сметана 15% жирности)</small>	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ <small>(говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	170	13,1	17,5	25,9	315	13,1
2010	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ <small>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лук репчатый, соль йодированная)</small>	40	0,6	1,6	2,8	31	0,3
2017	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ <small>(свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	40	0,8	1,6	3,8	34	1,7
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)</small>	180	0,2	0,2	13,4	57	1,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "дарицкий")</small>	30	2	0,4	12	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			660	19,3	24,3	72,4	594	26,92
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер 3,2% жирности)</small>	149	4,4	3,8	7,3	83	2,05
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное, мука высшего сорта)</small>	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			179	6,7	6,7	29,6	208	2,05
<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	7,3	9,1	1,5	118	0,1
2010	57	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ (аллергики) <small>(говядина 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лимонный сок)</small>	150	10,6	14,4	14,1	238	7,94
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ 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 песок)</small>	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			330	9,6	9,5	21,4	211	3,62
Всего			467	59	172	1419	33,09	

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В

# МЕНЮ

17 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>								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер 3.2% жирности, сахар песок)	150	4,2	3,6	14,5	108	0,3
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, соль йодированная)	100	3,8	0,5	24	115	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 (порционн) (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,1	4,9	0,1	45	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	25	1,9	0,7	12,8	65	0
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>6,3</b>	<b>12,1</b>	<b>37,4</b>	<b>284</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная)	160	1,3	1,6	6,1	45	9,5
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	6	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	160	11,7	16,5	19,9	275	10,1
2010	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лук репчатый, соль йодированная)	35	0,6	1,3	2,4	27	0,3
2017	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	30	0,5	1	2,9	24	1,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1	0,1	13	55	1,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
<b>Итого</b>			<b>576</b>	<b>16</b>	<b>21,6</b>	<b>54,4</b>	<b>484</b>	<b>22,62</b>
<b>Полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 3.2% жирности)	129	3,8	3,3	6,4	73	1,78
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>159</b>	<b>6,1</b>	<b>6,2</b>	<b>28,7</b>	<b>198</b>	<b>1,78</b>
<b>Ужин</b>								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер 3.2% жирности, соль йодированная, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	100	8	9,9	1,5	129	0,1
2010	57	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ (аллергики) (говядина 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лавровый лист)	110	7,8	10,5	10,3	174	5,8
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	40	1,3		2,6	16	4,02
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		8,4	34	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>305</b>	<b>10,5</b>	<b>10,3</b>	<b>20,2</b>	<b>218</b>	<b>4,12</b>
<b>Всего</b>				<b>38,9</b>	<b>50,2</b>	<b>140,7</b>	<b>1184</b>	<b>28,82</b>

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