

МЕНЮ

21 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		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4	2,9	17,8	115	0,2
2010	32	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	2,1	0,5	23	105	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	3,5	3,5	14,8	106	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		9,8	39	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)	20	1,5	0,6	10,2	52	0
Итого			330	9,1	14,8	43	344	0,5
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	150	1,2	4,3	7,1	72	5,5
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	10	2,7	2		28	0,04
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	4	0,1	0,6	0,1	6	0,02
2010	4	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО - ДОМАШНЕМУ (рыба треска филе, молоко пастер 3,2% жирности, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное)	70	10,3	8,5	6,7	145	0,6
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый)	55	14,8	12,6	1,2	177	0,5
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	55	1,3	4,2	7,2	72	3,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, соль йодированная, лавровый лист)	55	1,1	4,6	3,2	59	11,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарицкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			529	18,4	24,5	42	463	20,96
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	135	4,1	4,3	5,4	74	0
1997	867	ГРЕНКА ЗАПЕЧЁНАЯ (хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	30	2	3,9	11,4	86	0
Итого			165	6,1	8,2	16,8	160	0
Ужин								
2010 г	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, молоко пастер 3,2% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	20,8	13,8	17,2	275	0
2010	87	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (молоко пастер 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	40	0,9	1,9	5,5	43	0
2010	96	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8,2	39	0
Итого			355	22,8	16,1	30,9	357	0
Всего				56,4	63,6	132,7	1324	21,46

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

МЕНЮ

21 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено молоко пастер 3,2% жирности вода питьевая сахар песок соль йодированная)	180	4,9	3,5	21,5	138	0,2
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено вода питьевая сахар песок соль йодированная)	180	2,2	0,5	15,9	77	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)	180	4,1	4,2	19	131	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый вода питьевая сахар песок)	180	0,1		9,9	40	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			402	11,4	18,1	56,1	434	0,5
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла капуста белокачанная картофель морковь лук репчатый томатная паста масло подсолнечное рафинированное сахар песок лимонная кислота вода питьевая соль йодированная лавровый лист)	180	1,3	5,3	8,3	87	6,3
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории морковь лук репчатый соль йодированная)	10	4,2	3,6	0,1	50	0
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2017 г.	68	РЫБА. ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба треска филе молоко пастер 3,2% жирности лук репчатый масло подсолнечное рафинированное соль йодированная)	80	10,9	5,7	2,4	100	0,8
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к морковь лук репчатый)	80	18,4	15,7	1,2	220	0,5
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель молоко пастер 3,2% жирности масло сладко-сливочное несоленое соль йодированная)	65	1,5	4,9	8,7	84	3,9
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная масло сладко-сливочное несоленое морковь лук репчатый соль йодированная лавровый лист)	65	1,3	5,3	3,8	69	13,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь) сахар песок вода питьевая)	180			9,7	39	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			630	22,4	26,4	52,9	536	24,52
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	166	5	5,3	6,7	92	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
1997	867	ГРЕНКА ЗАПЕЧЕНАЯ (хлеб-батон пшеничный йодированный молоко пастер 3,2% жирности яйца куриные (шт) сахар песок масло подсолнечное рафинированное)	50	3,3	6,2	19,9	145	0,1
Итого			216	8,3	11,5	26,6	237	0,1
Ужин								
2010 г	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности молоко пастер 3,2% жирности крупа манная яйца куриные (шт) сахар песок соль йодированная масло подсолнечное рафинированное)	170	23,6	15,5	19,4	310	0
2010	87	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (молоко пастер 3,2% жирности масло сладко-сливочное несоленое мука пшеничная высш сорт вода питьевая сахар песок ванилин)	40	0,9	1,8	5,3	40	0
2010	96	ЧАЙ (чай черный байховый вода питьевая)	180					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8,2	39	0
Итого			405	25,6	17,7	32,9	389	0
Всего				67,7	73,7	168,5	1596	25,12

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