

МЕНЮ

27 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	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	4,3	19,6	137	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	2,8	3	15,1	99	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
Итого			402	10,3	17,7	50,3	401	0,4
II Завтрак								
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
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	14,4	21,4	16,1	311	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
		КИСЕЛЁК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ <small>(кисель детский витаминизированный, вода питьевая)</small>	185			25,6		27,81
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной)</small>	30	2	0,4	12	60	0
Итого			630	25,8	30,3	74,5	581	33,1
Полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 3,2 % жирности)</small>	150	5,1	4,4	8,5	96	2,37
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ <small>(сухари ванильные)</small>	8	0,7	0,3	6,9	34	0
Итого			158	5,8	4,7	15,4	130	2,37
Ужин								
2017	66	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) <small>(творог 9,0 % жирности, крупа рисовая, сахар, песок, яйца куриные шт. 1, виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, соль йодированная, сметана 15% жирности, печенье сахарное, мука высш. сорт)</small>	160	18,5	13,7	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>	150	12,1	14,9	30,7	304	2,71
		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
Итого			380	21,4	16,2	46	417	0,25
Всего				64,3	69,1	206	1615	40,12

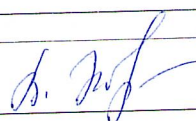
Ст. медсестра  КОРОВКИНА В СШеф повар (зав. производством)  ВЕЛЬГЕР С В

МЕНЮ

27 января 2025 г.
Если 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер 3,2 % жирности, яйца питьевая, сахар песок, соль, йодированная)</small>	150	4	3,5	15,8	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 (порционно) <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
Итого			330	7,9	14,3	38,1	315	0,4
II Завтрак								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ <small>(пюре яблочное)</small>	125			23,1	99	0
Итого			125			23,1	99	0
Обед								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(макаронные изделия высшего сорта, 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 блк, хлеб-батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, молоко пастер 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная)</small>	60/20	11,1	17,6	13,5	256	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			11,1	44	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "дрожжевой")</small>	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			530	21,7	26	53,3	548	4,87
Полдник								
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
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ <small>(сухари ванильные)</small>	8	0,7	0,3	6,9	34	0
Итого			138	4,6	3,7	13,4	108	1,81
Ужин								
2017	66	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) <small>(творог 9,0 % жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт), винограда сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, соль, йодированная, сметана 15% жирности, печенье сахарное, мука высшего сорта)</small>	130	15,1	11	17,5	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>	125	9,9	12,2	25,2	250	2,23
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО <small>(молоко сгущенное с сахаром 8,5% 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
Итого			325	17,6	13,1	36,4	336	0,2
Всего				51,8	57,1	164,3	1406	7,28

Ст. медсестра



КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)



ВЕЛЬГЕР С В