

МЕНЮ

30 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								
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер 3,2 % жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	5,6	4	21,7	145	0,2
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	2,8	1	16,5	87	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	15,2	99	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,1		13,1	53	0
2017	2	СЫР(порциями) <small>(сыр российский)</small>	8	1,8	2,3		29	0,1
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			402	12,5	13,1	52,4	378	0,5
II Завтрак								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ <small>(пюре яблочное)</small>	90			16,6	72	0
Итого			90			16,6	72	0
Обед								
1997	153	БУЛЬОН МЯСНОЙ <small>(говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, вода питьевая)</small>	180	5,7	4,7	2,2	74	0,9
1997	34	С КЛЕЦКАМИ <small>(крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер 3,2 % жирности, соль йодированная)</small>	20	1,3	1,2	5,4	37	0
2010	59	ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА <small>(говядина 1 категории, хлеб-батон пшеничный йодированный, лук репчатый, молоко пастер 3,2 % жирности, соль йодированная, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированное)</small>	70	10,8	11,7	11,1	190	0,4
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ <small>(соль йодированная, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая)</small>	130	2,4	2,6	7,6	66	22,3
2017	114	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ <small>(клюква протертая с сахаром, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)</small>	175			17,7	33	1,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб дарницкий)</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			620	23,3	21	63,7	499	25,1
Полдник								
2010	103	СНЕЖОК <small>(снежок)</small>	144	3,7	3,6	15,9	111	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
2008	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛО <small>(мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, молоко пастер 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированное, ванилин, повидло)</small>	60/20	6,5	3,9	57,6	291	0
Итого			224	10,2	7,5	73,5	402	0
Ужин								
2017	102	СУФЛЕ КУРИНОЕ <small>(грудка бройлера цыпленка, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	70	12,6	31,5	0,1	335	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>(картофель, молоко пастер 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	130	2,9	4,1	10,2	111	4,06
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	180			11,6	47	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <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			395	16,6	36	29,6	532	4,06
Всего				62,6	77,6	235,8	1883	29,66

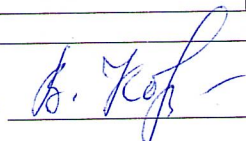
Ст. медсестра  КОРОВКИНА В СШеф повар (зав. производством)  ВЕЛЬГЕР С В

МЕНЮ

30 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		
Завтрак								
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,6	3,2	17,9	120	0,2
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	2,4	0,6	20,5	97	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, сахар песок)	150	2,3	2,4	13,5	86	0,2
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	1,8		22	0,05
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	25	1,9	0,7	12,8	65	0
Итого			335	10,2	11	44,3	319	0,45
II Завтрак								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	90			16,6	72	0
Итого			90			16,6	72	0
Обед								
1997	153	БУЛЬОН МЯСНОЙ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, вода питьевая)	150	4,9	3,9	1,8	61	0,7
1997	34	С МАННЫМИ КЛЕЦКАМИ (крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная)	15	1,1	1,1	4,7	31	0
2010	59	ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА (говядина 1 категории, хлеб-батон пшеничный йодированный, лук репчатый, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт)	65	9,9	11	9,5	176	0,3
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (соль йодированная, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	130	2,4	2,7	7,5	66	22,3
2017	114	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	155			15,6	29	1,3
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			540	20	19	49	413	24,6
Полдник								
2010	103	СНЕЖОК (снежок)	144	3,7	3,6	15,9	111	0
2008	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛО (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированное, ванилин, повидло)	60/20	7,4	4,3	61,7	313	0
Итого			224	11,1	7,9	77,6	424	0
Ужин								
2017	102	СУФЛЕ КУРИНОЕ (грудука бройлера шпиката, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	60	10,2	26,5	0,1	279	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,4	3,4	8,6	94	3,44
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150			9,7	39	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			335	13,7	30,3	26,1	451	3,44
Всего				55	68,2	213,6	1679	28,49

Ст. медсестра



КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)



ВЕЛЬГЕР С В