

МЕНЮ

31 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								
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	14,3	108	0,3
		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 (порционно) (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
Итого			335	6,3	12,1	37,2	284	0,3
II Завтрак								
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	160	1,3	1,7	6,1	46	9,5
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	160	11,7	17,1	20	281	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	1,5	2,8	30	0,7
2017	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	35	0,6	1,2	3,3	27	1,5
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1	0,1	12,8	54	1,3
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			580	16,1	22,7	55,1	496	23,12
Полдник								
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (брусника протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	130			6	3	0,8
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ (сухари ванильные)	9	0,8	0,4	7,8	39	0
Итого			139	0,8	0,4	13,8	42	0,8
Ужин								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	100	7,9	9,8	1,5	128	0,1
		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		8,3	34	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			305	10,4	10,2	20,1	217	4,12
Всего				34,6	45,6	146	1125	32,34

Ст. медсестра

КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР С В

МЕНЮ

31 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								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ <small>(макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер 3,2 % жирности, сахар песок)</small>	180	5,1	4,4	17,7	132	0,3
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) <small>(макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	3,8	4,5	24	151	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	4,7	4,7	17,8	134	0,3
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	12,2	19,5	51,1	431	0,6
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	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 высш сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лук репчатый, соль йодированная)</small>	40	0,6	1,5	3,2	32	0,7
2017	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ <small>(свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	45	0,9	1,7	4,4	36	2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ <small>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)</small>	180	0,1	0,1	13,2	56	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			665	19,3	24,2	73,2	596	27,52
Полдник								
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ <small>(брусника протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)</small>	150			7,3	3	1
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ <small>(сухари ванильные)</small>	9	0,8	0,4	7,8	39	0
Итого			159	0,8	0,4	15,1	42	1
Ужин								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ <small>(яйца куриные (шт), молоко пастер 3,2 % жирности, соль йодированная, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	100	7,4	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, лавровый лист)</small>	160	11,4	15,4	15,1	255	8,5
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ <small>(горошек зеленый консервы)</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	9,7	9,5	21,4	211	3,62
Всего				43	53,8	180,6	1366	36,74

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