

МЕНЮ
3 декабря 2024 г.
Ясли 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	30	0,92	1,53	1,84	24,79	1,31
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	120	12,34	16,24	2,22	204,62	0,18
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	110	5,44	1,43	24,68	133,09	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	175	2,65	2,17	10,72	73,58	0,49
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый)	170	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	24	1,79	0,69	12,28	62,59	0,00
Итого			349	17,70	20,63	27,06	365,58	1,98
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,51	3,13	5,65	70,80	0,88
2008		ГРУША (аллергики) (груша)	72	0,29	0,22	7,42	33,84	3,60
Итого			125	3,51	3,13	5,65	70,80	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,32	0,04	1,00	5,62	4,02
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к лопатка, соль йодированная, сметана 15% жирности)	150/15/5	5,53	6,18	4,96	101,34	5,52
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, говядина б/к лопатка, соль йодированная)	150/15/5	5,31	3,61	5,41	76,69	6,23
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	55	8,61	10,16	1,82	133,24	0,36
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики) (говядина б/к лопатка, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50/50	15,42	12,65	5,13	195,79	0,65
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок р/в персиковый)	150	0,00	0,00	0,00	64,50	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	120	2,74	3,41	12,00	90,07	7,81
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	23	1,71	0,66	11,71	59,68	0,00
Итого			578	20,23	20,63	39,97	495,24	17,71
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к лопатка, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	110	9,78	9,21	7,67	153,28	13,33
2008		ГРУША (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	3,50
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи хлебопекарные сушеные, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	50	5,21	3,46	18,41	126,02	0,05
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,25	0,06	13,01	53,93	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,98	0,15	6,37	30,53	0,00
Итого			395	16,50	13,09	52,67	396,66	16,88
Всего				57,94	57,48	125,35	1 328,28	37,45

МЕНЮ
3 декабря 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-п тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая цен-ность , ккал	Вита-м ин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	40	1,15	1,99	2,43	32,11	1,76
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	12,70	17,33	2,37	216,38	0,19
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,07	2,48	11,72	82,13	0,57
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	31	2,32	0,90	15,93	81,18	0,00
Итого			401	19,24	22,70	32,45	411,80	2,52
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,64	70,68	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,68	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,40	0,05	1,24	6,97	4,98
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к лопатка, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/15/10	4,51	5,50	7,38	102,78	7,43
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	80	10,35	11,12	2,91	153,16	0,44
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	150	3,41	5,75	14,89	125,93	9,82
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,63	1,02	18,03	91,88	0,00
Итого			750	24,19	23,88	75,35	619,31	26,27
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к лопатка, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	13,24	14,53	9,73	223,50	18,14
2008		ГРУША (груша)	75	0,30	0,23	7,73	35,27	3,75
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи хлебопекарные сухие, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	70	7,01	5,09	25,46	176,23	0,08
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,30	0,07	18,40	75,93	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
Итого			490	21,83	20,07	67,70	541,53	21,97
Всего				68,76	69,78	181,14	1 643,32	51,64