

МЕНЮ

4 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-во ды, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	35	4,44	4,04	12,46	104,57	0,03
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,46	5,83	22,15	158,78	0,40
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	2,50	0,24	21,96	99,13	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	170	2,76	2,18	11,68	78,03	0,47
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый)	170	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
Итого			355	11,66	12,05	46,29	341,38	0,90
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								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	30	0,33	0,06	1,15	7,26	7,56
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к лопатка, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/10/5	4,35	5,46	6,80	96,84	5,01
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ (аллергики) (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к лопатка, соль йодированная)	150/10/5	4,34	2,88	10,52	85,88	4,81
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска потрошенная б/г, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	50	9,36	0,35	0,29	41,59	0,38
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (говядина б/к лопатка, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	115	12,04	14,17	11,00	219,92	6,00
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ (масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), лимонная кислота, соль йодированная)	15	0,89	9,20	0,17	87,06	0,33
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,72	4,46	18,48	125,24	8,97
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок р/в персиковый)	150	0,00	0,00	0,00	64,50	0,00
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		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,25	10,56	50,88	0,00
Итого			565	19,31	19,78	37,45	473,37	22,25
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, джем)	120/13	21,08	10,77	26,15	298,23	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	1,34	0,19	18,99	83,05	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,32	4,58	8,79	98,90	0,98
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый)	170	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	95	0,76	0,19	7,13	36,10	14,44
Итого			408	27,16	15,54	42,07	433,23	15,42
Всего				61,64	50,50	131,46	1 318,78	39,45

МЕНЮ
4 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	40	5,60	5,58	11,99	121,57	0,05
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,37	7,26	26,62	192,91	0,48
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,95	2,31	11,58	79,47	0,50
Итого			400	13,92	15,15	50,19	393,95	1,03
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,55	0,10	1,91	12,08	12,59
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к лопатка, соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок)	200/10/10	4,25	5,36	10,77	113,07	7,04
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска потрошенная б/г, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	70	13,27	0,50	0,40	58,97	0,55
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ (масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), лимонная кислота, соль йодированная)	20	0,68	11,78	0,17	109,58	0,24
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,73	4,37	18,49	124,57	8,97
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок персиковый)	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
Итого			700	24,02	22,41	74,14	601,87	40,19
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, джем)	150/13	26,60	13,60	33,00	376,36	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
Итого			493	35,08	20,30	72,78	634,16	39,09
Всего				76,52	60,99	202,75	1 700,62	81,19