

**МЕНЮ**  
5 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	30	1,93	4,75	13,06	102,64	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,92	6,10	19,97	154,89	0,41
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	2,99	1,50	19,83	104,71	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	170	2,60	2,11	12,92	81,70	0,48
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый)	170	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,45</b>	<b>12,96</b>	<b>45,95</b>	<b>339,23</b>	<b>0,89</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,51	3,13	5,65	70,80	0,88
2008		БАНАН (аллергики) (банан)	70	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,51</b>	<b>3,13</b>	<b>5,65</b>	<b>70,80</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,76	4,24	3,03
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/1	3,94	3,13	12,12	92,51	4,72
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики) (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, вода питьевая)	250	1,78	0,25	10,55	52,01	8,36
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	12,89	7,02	2,07	137,60	9,79
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ (аллергики) (говяжья печень, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное)	50/50	12,70	7,44	3,40	146,25	9,26
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, капуста белокочанная, брюква, горошек зеленый консервы, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,97	4,12	14,80	109,00	10,45
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок р/в абрикосовый)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	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)	24	1,58	0,21	10,13	48,72	0,00
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>21,62</b>	<b>14,51</b>	<b>39,88</b>	<b>392,07</b>	<b>27,99</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.), вода питьевая)	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная)	40/30	5,51	6,32	2,62	89,91	2,61
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,84	1,55	28,06	145,43	0,10
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150	0,11	0,01	11,17	47,21	1,92
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)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН (банан)	70	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>17,80</b>	<b>12,90</b>	<b>65,38</b>	<b>452,21</b>	<b>11,67</b>
<b>Всего</b>				<b>52,38</b>	<b>43,50</b>	<b>156,86</b>	<b>1 254,31</b>	<b>41,43</b>

**МЕНЮ**  
**5 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	30	1,85	4,76	12,53	100,48	0,00
2008	189	<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ</b> (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,54	8,06	26,69	206,28	0,55
2014	267	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,78	2,23	10,53	73,96	0,52
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,17</b>	<b>15,05</b>	<b>49,75</b>	<b>380,72</b>	<b>1,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЙОГУРТ</b> (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,64	70,68	0,88
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,68</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2008		<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> (огурцы грунтовые)	50	0,40	0,05	1,25	7,01	5,01
2008	100	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная, петрушка (зелень))	200/10/1	5,23	3,73	17,59	125,15	6,02
2012	34	<b>ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ</b> (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	17,01	9,34	2,73	182,40	13,00
2012	330	<b>ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ</b> (картофель, морковь, капуста белокочанная, брюква, горошек зеленый консервы, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,97	4,29	14,77	110,34	10,44
2008	442	<b>СОК АБРИКОСОВЫЙ</b> (сок абрикосовый)	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		<b>БАТОН</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	26	1,95	0,75	13,38	68,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>707</b>	<b>30,45</b>	<b>18,42</b>	<b>85,30</b>	<b>653,28</b>	<b>41,67</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b> (яйца куриные (шт.), вода питьевая)	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ</b> (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная)	60/35	6,76	10,05	3,90	133,82	7,38
2008	436	<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b> (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,13	0,01	13,94	58,81	2,30
2008	477	<b>БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ</b> (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	70	6,77	3,14	39,32	212,33	0,14
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		<b>БАНАН</b> (банан)	80	1,20	0,40	16,81	76,83	8,00
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>21,14</b>	<b>18,27</b>	<b>82,72</b>	<b>583,87</b>	<b>17,82</b>
<b>Всего</b>				<b>66,26</b>	<b>54,87</b>	<b>223,41</b>	<b>1 688,55</b>	<b>61,44</b>