

**МЕНЮ**  
**9 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	3	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	30	4,08	3,89	9,97	91,86	0,03
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,93	4,60	22,30	150,82	0,42
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	2,76	0,31	21,15	98,34	0,00
	028	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	170	2,76	2,18	12,24	80,30	0,47
к/к	к/к	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (сахар песок, чай черный байховый)	170	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11,77</b>	<b>10,67</b>	<b>44,51</b>	<b>322,98</b>	<b>0,92</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЙОГУРТ</b> (йогурт 2,5% жирности)	125	3,51	3,13	5,65	70,80	0,88
2008		<b>ГРУША (аллергики)</b> (груша)	72	0,29	0,22	7,42	33,84	3,60
<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		<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b> (огурцы соленые)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2012	85/120	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к лопатка, петрушка (зелень))	150/15/5	4,57	3,97	8,42	87,60	3,24
2012	249	<b>РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ</b> (рыба сайда потрошенная обезглавленная, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	10,80	3,23	1,52	78,15	0,03
2008	258	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)</b> (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	125	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b> (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,55	4,31	16,95	117,36	7,92
2008	406	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,77	0,05	24,49	102,05	0,24
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		<b>БАТОН</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	10	0,75	0,29	5,14	26,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>21,08</b>	<b>12,07</b>	<b>65,68</b>	<b>457,35</b>	<b>13,43</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b> (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая)	100	9,96	12,60	14,77	212,64	0,89
2008	189	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)</b> (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	1,34	0,19	18,99	83,05	0,00
2008	451	<b>ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	3,68	5,54	17,67	135,36	5,21
2014	267	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	2,31	1,85	10,16	67,07	0,43
к/к	к/к	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (сахар песок, чай черный байховый)	170	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008		<b>ГРУША</b> (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	3,50
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>17,22</b>	<b>20,33</b>	<b>56,17</b>	<b>478,56</b>	<b>10,03</b>
<b>Всего</b>				<b>53,58</b>	<b>46,20</b>	<b>172,01</b>	<b>1 329,69</b>	<b>25,26</b>

**МЕНЮ**  
**9 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	3	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	40	5,51	5,54	11,45	118,65	0,05
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,22	7,46	28,37	206,04	0,50
	028	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,95	2,31	11,68	79,88	0,50
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>14,68</b>	<b>15,31</b>	<b>51,50</b>	<b>404,57</b>	<b>1,05</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 СОЛЕНЫЙ</b> (огурцы соленые)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	85/120	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к лопатка, петрушка (зелень), лавровый лист)	200/10/1	4,19	4,55	11,26	102,83	4,10
2012	249	<b>РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ</b> (рыба сайда потрошенная обезглавленная, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	11,27	4,11	1,98	89,77	0,04
2008	125	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b> (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,97	4,94	19,57	135,28	9,15
2008	406	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,92	0,05	31,48	130,87	0,29
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)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>721</b>	<b>23,99</b>	<b>14,83</b>	<b>93,28</b>	<b>605,04</b>	<b>16,08</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b> (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая)	130	13,28	16,70	23,04	296,08	1,18
2008	451	<b>ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	65	5,31	5,80	27,10	181,99	6,52
2014	267	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,78	2,23	10,55	74,02	0,52
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,13	6,39	30,74	0,00
2008		<b>ГРУША</b> (груша)	75	0,30	0,23	7,73	35,27	3,75
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>22,67</b>	<b>25,09</b>	<b>74,81</b>	<b>618,10</b>	<b>11,97</b>
<b>Всего</b>			<b>64,84</b>	<b>58,36</b>	<b>225,23</b>	<b>1 698,39</b>	<b>29,98</b>	