

# МЕНЮ

10 декабря 2024 г.  
Ясли 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>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	30	0,93	1,55	1,85	25,03	1,32
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	120	12,24	16,32	2,23	204,97	0,18
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,57	2,08	9,59	67,86	0,47
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	22	1,64	0,63	11,21	57,16	0,00
<b>Итого</b>			<b>352</b>	<b>17,38</b>	<b>20,58</b>	<b>24,88</b>	<b>355,02</b>	<b>1,97</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,51	3,14	5,66	70,89	0,88
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,51</b>	<b>3,14</b>	<b>5,66</b>	<b>70,89</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	40	0,45	0,08	1,54	9,72	10,13
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ ( капуста белокочанная , картофель , морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/1	3,70	4,23	8,30	90,73	6,50
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к лопатка, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	0,60
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	5,31	5,76	23,97	168,65	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ ( груша , вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,12	0,09	13,59	56,02	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>581</b>	<b>26,00</b>	<b>25,64</b>	<b>59,38</b>	<b>499,91</b>	<b>17,83</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ( капуста белокочанная , говядина б/к лопатка, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	120	10,54	11,17	7,71	174,35	14,50
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)	55	5,75	4,05	18,48	133,71	0,06
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	145	0,15	0,00	8,22	33,41	0,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,02	0,14	6,55	31,52	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	70	0,63	0,14	5,67	30,11	42,02
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>18,09</b>	<b>15,50</b>	<b>46,63</b>	<b>403,10</b>	<b>56,61</b>
<b>Всего</b>				<b>64,98</b>	<b>64,86</b>	<b>136,55</b>	<b>1 328,92</b>	<b>77,29</b>

Утверждаю

Заведующий

/Ажигирова.А.А/

# МЕНЮ

10 декабря 2024 г.

## Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО <small>(горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))</small>	40	1,16	1,99	2,44	32,13	1,80
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	140	12,75	17,84	2,51	221,93	0,21
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	200	3,10	2,47	11,58	81,76	0,58
2008		БАТОН <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	25	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>18,51</b>	<b>22,88</b>	<b>26,81</b>	<b>388,22</b>	<b>2,59</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ <small>(томаты грунтовые)</small>	50	0,55	0,10	1,91	12,04	12,54
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ <small>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)</small>	200/10/1	4,38	5,50	9,09	108,21	7,69
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА <small>(говядина б/к лопатка, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)</small>	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	1,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	8,46	6,27	38,24	242,92	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ <small>(груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)</small>	180	0,14	0,11	15,18	62,73	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>761</b>	<b>24,62</b>	<b>23,54</b>	<b>92,04</b>	<b>683,89</b>	<b>21,95</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ <small>(капуста белокочанная, говядина б/к лопатка, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	150	13,36	14,55	10,65	227,84	18,16
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" <small>(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 рафинированное)</small>	70	6,85	3,85	25,43	164,31	0,08
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ <small>(напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)</small>	180	0,00	0,00	20,21	88,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ <small>(апельсин)</small>	80	0,72	0,16	6,48	34,38	47,98
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>22,25</b>	<b>18,74</b>	<b>71,25</b>	<b>555,58</b>	<b>66,22</b>
<b>Всего</b>				<b>68,88</b>	<b>68,29</b>	<b>195,74</b>	<b>1 698,37</b>	<b>91,64</b>