

Утверждаю

Заведующий

/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ

12 декабря 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность , 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)	30	4,07	3,94	9,52	90,63	0,08
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,70	5,77	21,81	154,47	0,41
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	170	3,05	2,48	10,41	77,03	0,44
Итого			350	10,82	12,19	41,74	322,13	0,93
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,51	3,14	5,66	70,89	0,88
Итого			125	3,51	3,14	5,66	70,89	0,88
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,25	1,84	2,36	27,48	0,86
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста белокочанная , картофель , морковь , лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к лопатка, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/5	4,32	5,05	5,31	86,66	7,68
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	50/30	13,03	7,58	0,40	138,07	10,30
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,90	4,10	24,90	152,19	0,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок для раннего возраста абрикосовый)	150	0,75	0,00	16,50	64,50	5,98
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,34	0,20	8,51	41,00	0,00
Итого			555	23,59	18,77	57,98	509,90	24,82
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба сайда филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	50	6,87	3,86	4,11	78,69	0,15
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель , молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,33	3,70	15,73	105,77	7,63
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,60	0,24	14,68	74,70	72,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,98	0,15	6,37	30,53	0,00
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2008		БАНАН (банан)	70	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
Итого			415	12,40	8,96	71,13	428,07	87,54
Всего				50,32	43,06	176,51	1 330,99	114,17

МЕНЮ

12 декабря г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшеница высш сорт обог. микронутриентами сыр российский)	40	6,09	6,45	9,97	123,52	0,14
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая вода питьевая молоко пастер 2,5% жирности соль йодированная сахар песок масло сладко-сливочно-несоленое)	180	4,47	6,62	26,01	182,09	0,50
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок молоко пастер 2,5% жирности вода питьевая сахар песок)	180	3,18	2,59	12,55	87,31	0,47
Итого			400	13,74	15,66	48,53	392,92	1,11
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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь яблоки, масло подсолнечноерафинированное)	50	0,41	3,44	3,47	47,20	1,24
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста белокочанная, картофель, морковь лук репчатый, масло сладко-сливочно-несоленое вода питьевая говядина б/к лопатка сметана 15% жирности соль йодированная петрушка (зелень))	200/10/10	4,11	5,30	7,21	98,06	10,17
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности соль йодированная говяжья печень масло сладко-сливочно-несоленое томатная паста)	60/30	16,25	7,66	2,56	167,61	12,32
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочно-несоленое)	150/5	5,63	4,72	35,91	208,85	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржанопшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			725	29,29	21,56	80,05	660,31	27,33
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба сайда филе, батон нарезной пшеница высш сорт обог. микронутриентами молоко пастер 2,5% жирности яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочно-несоленое соль йодированная мука пшеничная высш сорт, вода питьевая)	70	9,01	5,45	5,94	109,05	0,22
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер 2,5% жирности масло сладко-сливочно-несоленое соль йодированная)	120	2,52	3,99	17,06	114,59	8,29
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок вода питьевая)	180	0,72	0,29	19,82	98,31	86,56
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржанопшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ВАФЛИ (вафлис фруктово-ягодной начинками)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшеница высш сорт обог. микронутриентами)	15	1,13	0,44	7,75	39,51	0,00
2008		БАНАН (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			505	16,59	11,69	96,94	575,65	102,07
Всего				63,12	52,04	231,16	1 699,56	131,39