

# МЕНЮ

13 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>								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	1,49	3,45	19,19	112,47	2,18
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,36	5,15	16,73	131,51	0,59
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности)	170	2,45	1,99	11,15	72,74	0,45
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>8,30</b>	<b>10,59</b>	<b>47,07</b>	<b>316,72</b>	<b>3,22</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>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,55	2,68	3,23	39,18	1,51
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к лопатка, сметана 15% жирности)	150/10/5	4,37	5,00	9,88	104,65	4,05
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная)	60	10,93	9,02	6,07	149,39	0,50
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	1,77	1,97	7,59	61,64	4,69
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок р/в персиковый)	150	0,00	0,00	16,50	64,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,91	0,74	13,08	66,69	0,00
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>20,85</b>	<b>19,59</b>	<b>64,83</b>	<b>526,84</b>	<b>10,75</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,74	4,16	2,97
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к лопатка, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	110	11,80	11,88	10,20	195,05	5,31
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,04	6,90	30,19	1,23
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,91	2,49	18,94	106,15	0,00
2008		ГРУША (груша)	70	0,26	0,18	7,22	33,09	3,52
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>15,63</b>	<b>14,80</b>	<b>52,48</b>	<b>409,43</b>	<b>13,03</b>
<b>Всего</b>				<b>48,29</b>	<b>48,12</b>	<b>170,04</b>	<b>1 323,88</b>	<b>27,88</b>

# МЕНЮ

13 декабря 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое высш.сорт обог. микроэлементами батон нарезной пшеница)	40	1,84	3,05	22,61	123,78	2,41
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая пшено вода питьевая молоко пастер 2,5% жирности масло сладко-сливочное несоленое сахар песок соль йодированная)	180	5,44	7,93	24,08	190,29	0,70
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый вода питьевая сахар песок молоко пастер 2,5% жирности)	200	3,08	2,47	11,71	82,15	0,57
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>10,36</b>	<b>13,45</b>	<b>58,40</b>	<b>396,22</b>	<b>3,68</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ (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>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное соль йодированная)	60	0,83	4,03	4,87	58,97	2,28
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая морковь, лук репчатый огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое вода питьевая соль йодированная говядина б/к лопатка, сметана 15% жирности)	200/10/10	3,90	4,20	13,40	110,60	5,50
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (бройлера цыпленок потрош 1 категории батон нарезной пшеница высш.сорт обог. микроэлементами молоко пастер 2,5% жирности соль йодированная)	70	12,78	10,57	7,13	175,00	0,58
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, репа горошек зеленый консервы капуста белокочанная, сахар песок мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая сметана 15% жирности соль йодированная)	150	2,19	1,93	9,66	71,16	5,92
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок персиковый)	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшеница высш.сорт обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	18,03	91,91	0,00
<b>Итого</b>			<b>745</b>	<b>24,86</b>	<b>22,01</b>	<b>95,51</b>	<b>691,23</b>	<b>25,08</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к лопатка, картофель, лук репчатый масло подсолнечное рафинированное томатная паста соль йодированная)	140	14,96	14,61	12,92	242,97	6,71
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква, вода питьевая сахар песок)	180	0,13	0,05	5,82	26,47	1,50
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,63	51,15	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
2008		ГРУША (груша)	75	0,30	0,22	7,72	35,23	3,75
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>20,45</b>	<b>19,07</b>	<b>68,10</b>	<b>529,62</b>	<b>16,96</b>
<b>Всего</b>				<b>59,17</b>	<b>57,66</b>	<b>227,65</b>	<b>1 687,75</b>	<b>46,60</b>