

МЕНЮ

16 июня 2025 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,36	5,18	19,93	144,34	0,40
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	2,21	0,52	18,36	86,95	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	165	2,55	2,00	11,32	74,03	0,43
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		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,83	65,24	0,00
Итого			360	11,27	10,17	44,22	314,26	0,83
II Завтрак								
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
Итого			125	3,51	3,13	5,65	70,80	0,88
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,65	6,05	4,88	76,64	3,12
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная)	150/10	4,64	2,12	19,33	115,12	2,76
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (говядина б/к лопатка, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), сухари панировочные)	60	10,09	10,91	6,90	166,40	1,92
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики) (говядина б/к лопатка, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50/50	15,45	12,65	5,31	196,72	0,71
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	110	1,78	4,13	11,36	89,47	4,80
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,42	0,13	17,52	74,87	0,23
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,34	0,20	8,51	41,00	0,00
Итого			540	18,92	23,54	68,50	563,50	12,83
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	30	0,24	0,06	0,54	3,90	1,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	60	8,25	2,46	4,44	72,71	0,18
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (говядина б/к лопатка, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	120	12,05	14,17	11,08	220,28	6,04
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,56	4,33	16,94	117,34	7,91
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)	20	1,30	0,20	8,49	40,70	0,00
2008		БАНАН (банан)	70	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
Итого			460	13,41	7,40	45,19	302,23	16,63
Всего				47,11	44,24	163,56	1 250,79	31,17

Утверждаю

Заведующий

/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ
16 июня 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,18	6,91	28,77	202,64	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,18	12,78	82,45	0,47
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			425	13,31	12,06	54,54	381,24	0,99
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	50	0,82	5,01	6,08	72,68	3,86
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная)	200/10	5,96	2,55	24,70	145,98	4,52
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (говядина б/к лопатка, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), сухари панировочные, соль йодированная)	70	9,22	10,75	7,32	162,86	2,18
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	130	2,09	3,82	13,03	94,61	5,67
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,50	0,16	24,30	102,85	0,27
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			700	22,83	23,42	103,57	718,77	16,50
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,40	0,10	0,90	6,50	2,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	70	9,79	3,26	5,31	89,52	0,21
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,97	4,90	19,57	134,78	9,15
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок абрикосовый)	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88
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)	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
2008		БАНАН (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			575	19,03	9,81	89,12	526,52	21,74
Всего				58,67	48,42	252,87	1 697,17	40,11