

**МЕНЮ**  
**16 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-во ды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	21	2,63	2,38	0,15	32,46	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,35	5,35	20,10	146,52	0,39
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	2,57	2,00	11,19	73,61	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
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>11,43</b>	<b>10,48</b>	<b>44,27</b>	<b>317,83</b>	<b>0,82</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	150	4,50	0,15	6,00	46,50	1,50
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,50</b>	<b>0,15</b>	<b>6,00</b>	<b>46,50</b>	<b>1,50</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,65	6,40	4,88	79,74	3,11
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	4,26	4,47	5,33	81,21	7,92
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к лопатка, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/5	4,48	2,93	5,43	66,48	10,35
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	9,54	10,58	6,87	160,86	2,00
2012	282	КОТЛета МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики) (говядина б/к лопатка, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, соль йодированная)	60	10,50	8,14	7,98	146,90	0,00
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	110	1,77	3,88	11,41	87,58	4,80
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,42	0,13	17,33	74,05	0,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,34	0,20	8,51	41,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>17,98</b>	<b>25,66</b>	<b>54,33</b>	<b>524,44</b>	<b>18,05</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (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	8,27	2,56	4,43	73,72	0,18
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (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	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,57	5,00	16,97	123,75	7,92
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	155	0,14	0,00	8,83	35,83	0,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,30	0,20	8,49	40,70	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>13,57</b>	<b>8,17</b>	<b>53,96</b>	<b>345,10</b>	<b>16,63</b>
<b>Всего</b>				<b>47,48</b>	<b>44,46</b>	<b>158,56</b>	<b>1 233,87</b>	<b>37,00</b>

Утверждаю

Заведующий

/Ажигирова.А.А/

**МЕНЮ**  
16 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>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,51	2,28	0,14	31,10	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	6,95	28,80	203,09	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,18	12,76	82,42	0,47
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,89	65,68	0,00
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>13,34</b>	<b>12,14</b>	<b>54,59</b>	<b>382,29</b>	<b>0,99</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	180	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,40</b>	<b>0,18</b>	<b>7,20</b>	<b>55,80</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,82	5,07	6,09	73,32	3,86
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))	200/10/10	4,12	5,35	7,22	98,57	10,19
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 рафинированное, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), сухари панировочные, соль йодированная)	70	9,25	10,86	7,33	163,96	2,18
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	130	2,09	3,86	12,98	94,74	5,67
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,50	0,16	24,25	102,70	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
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>21,02</b>	<b>26,43</b>	<b>86,01</b>	<b>673,08</b>	<b>22,17</b>
<b>Полдник</b>								
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	9,78	3,24	5,35	89,48	0,21
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,58	4,82	16,98	122,12	7,92
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	18,03	91,88	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>18,63</b>	<b>9,71</b>	<b>86,61</b>	<b>514,00</b>	<b>20,51</b>
<b>Всего</b>			<b>58,39</b>	<b>48,46</b>	<b>234,41</b>	<b>1 625,17</b>	<b>45,47</b>	