

Утверждаю

Заведующий

/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ

18 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)	35	4,48	4,10	12,46	105,27	0,03
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,49	6,10	22,28	161,62	0,40
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	170	2,73	2,18	12,01	79,20	0,47
Итого			355	11,70	12,38	46,75	346,09	0,90
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								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	31	0,34	0,06	1,17	7,37	7,67
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к лопатка, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/10/5	4,38	5,23	7,19	96,42	4,97
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска потрошенная б/г, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	50	9,36	0,35	0,30	41,62	0,38
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ (масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), лимонная кислота, соль йодированная)	20	1,09	9,71	0,23	92,55	0,60
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,72	4,12	18,45	122,10	8,95
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок р/в персиковый)	150	0,00	0,00	0,00	64,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,25	10,56	50,88	0,00
Итого			571	19,55	19,72	37,90	475,44	22,57
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, джем)	120/13	21,50	10,99	26,67	304,25	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,32	4,59	8,80	99,00	0,98
2008		ГРУША (груша)	70	0,30	0,20	7,20	32,90	3,50
Итого			383	27,12	15,78	42,67	436,15	4,48
Всего				61,87	51,01	132,96	1 328,32	28,83

Утверждаю

Заведующий

/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ

18 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		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	40	5,59	5,56	11,97	121,23	0,05
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,37	7,19	26,67	192,49	0,48
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,95	2,31	11,65	79,71	0,50
Итого			400	13,91	15,06	50,29	393,43	1,03
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								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,55	0,10	1,91	12,06	12,57
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к лопатка, соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок)	200/10/10	4,26	5,34	10,79	113,04	6,99
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (рыба треска потрошенная б/г, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	70	13,27	0,50	0,41	58,96	0,55
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ (масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), лимонная кислота, соль йодированная)	20	0,65	11,71	0,17	108,77	0,25
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,73	4,35	18,50	124,38	8,97
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок персиковый)	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
Итого			700	24,00	22,30	74,18	600,81	40,13
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, джем)	150/13	26,60	13,60	33,00	376,36	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ГРУША (груша)	70	0,28	0,21	7,22	32,93	3,50
Итого			463	34,56	20,31	72,50	629,09	4,59
Всего				75,97	60,80	202,61	1 693,97	46,63