

МЕНЮ

19 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		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	30	1,92	4,74	13,00	102,36	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,87	6,44	19,80	157,13	0,41
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	170	2,60	2,11	13,09	82,32	0,48
Итого			350	9,39	13,29	45,89	341,81	0,89
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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,74	4,16	2,97
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыпята потрош. 1 категории, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/1	3,94	2,99	12,16	91,49	4,62
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	13,06	7,39	2,10	141,47	9,80
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, капуста белокочанная, брюква, горошек зеленый консервы, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,97	4,58	14,74	112,72	10,36
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок для раннего возраста абрикосовый)	150	0,00	0,00	11,00	64,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,59	0,21	10,17	48,95	0,00
Итого			556	21,80	15,20	50,91	463,29	27,75
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.), вода питьевая)	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная)	40/30	5,54	6,44	2,60	91,00	2,62
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,94	1,99	28,74	152,55	0,10
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150	0,11	0,01	11,00	46,53	1,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН (банан)	70	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
Итого			400	17,93	13,46	65,87	459,74	11,68
Всего				52,62	45,08	168,31	1 335,48	41,20

МЕНЮ

19 декабря 2024 г.

Сад 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	30	1,85	4,72	12,50	99,82	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,55	8,12	26,58	206,27	0,55
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,78	2,23	10,51	73,82	0,52
Итого			410	11,18	15,07	49,59	379,91	1,07
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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,40	0,05	1,25	7,01	5,01
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная, петрушка (зелень))	200/10/1	5,24	3,66	17,58	124,51	5,97
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	17,00	9,33	2,72	182,13	13,01
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, капуста белокочанная, брюква, горошек зеленый консервы, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,97	4,23	14,79	109,71	10,44
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок абрикосовый)	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20
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)	25	1,95	0,75	13,36	68,12	0,00
Итого			706	30,45	18,28	85,28	651,67	41,63
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.), вода питьевая)	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная)	60/35	6,75	10,06	3,92	134,03	7,44
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,13	0,01	13,97	58,93	2,30
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	70	6,77	3,21	39,30	212,95	0,14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН (банан)	80	1,20	0,40	16,79	76,76	8,00
Итого			485	21,13	18,35	82,73	584,75	17,88
Всего				66,26	54,83	223,24	1 686,97	61,46