

Утверждаю

Заведующий

/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ

20 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	1,84	3,91	12,49	92,56	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,78	5,34	22,90	155,30	0,41
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	170	2,87	2,36	10,93	77,22	0,44
Итого			350	8,49	11,61	46,32	325,08	0,85
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	30	0,42	1,97	2,45	29,18	1,15
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)	150/10/10	3,72	5,22	10,26	108,26	4,13
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к лопатка, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, соль йодированная)	130	11,20	12,11	21,15	238,36	10,09
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок р/в яблочный)	150	0,60	0,60	14,70	63,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,34	0,20	8,49	40,90	0,00
Итого			500	17,28	20,10	57,05	479,70	15,37
Полдник								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	31	0,34	0,06	1,17	7,37	7,67
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	110	5,70	7,75	21,50	178,77	0,09
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, клюква)	150	0,10	0,04	7,52	32,66	1,23
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	60	7,17	5,67	21,81	167,17	0,03
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	95	0,76	0,19	7,13	36,10	14,44
Итого			461	15,05	13,86	65,51	452,67	23,46
Всего				44,32	48,70	174,52	1 328,09	40,56

Утверждаю

Заведующий

/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ

20 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	35	2,21	5,07	15,00	114,59	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,51	6,23	26,95	182,42	0,50
2014	272	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	3,17	2,58	12,62	87,36	0,47
Итого			395	9,89	13,88	54,57	384,37	0,97
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	60	0,83	4,08	4,87	59,33	2,28
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, Бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, лавровый лист)	200/10/10	4,00	5,05	13,45	120,25	5,46
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к лопатка, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, соль йодированная)	150	12,62	13,27	24,57	268,16	11,64
	ТК№02 2	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	180	5,54	2,03	21,00	88,26	3,00
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)	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			675	27,61	25,71	94,60	688,89	22,38
Полдник								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,55	0,10	1,91	12,06	12,57
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	150	7,45	9,23	29,05	229,23	0,13
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, клюква)	180	0,13	0,05	5,74	26,16	1,50
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	70	8,60	6,23	30,19	211,90	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
Итого			565	18,52	15,94	80,75	547,94	52,24
Всего				59,52	58,66	235,56	1 691,84	76,47