

**МЕНЮ**  
23 декабря 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	30	4,08	3,89	9,97	91,86	0,03
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,93	4,60	22,30	150,82	0,42
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	2,76	0,31	21,15	98,34	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	170	2,76	2,18	12,24	80,30	0,47
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый)	170	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11,77</b>	<b>10,67</b>	<b>44,51</b>	<b>322,98</b>	<b>0,92</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,51	3,13	5,65	70,80	0,88
2008		ГРУША (аллергики) (груша)	72	0,29	0,22	7,42	33,84	3,60
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,51</b>	<b>3,13</b>	<b>5,65</b>	<b>70,80</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к лопатка, петрушка (зелень))	150/15/5	4,57	3,97	8,42	87,60	3,24
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба сайда потрошенная обезглавленная, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	10,80	3,23	1,52	78,15	0,03
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	2,55	4,31	16,95	117,36	7,92
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,77	0,05	24,49	102,05	0,24
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)	10	0,75	0,29	5,14	26,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>21,08</b>	<b>12,07</b>	<b>65,68</b>	<b>457,35</b>	<b>13,43</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая)	100	9,96	12,60	14,77	212,64	0,89
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	1,34	0,19	18,99	83,05	0,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	3,68	5,54	17,67	135,36	5,21
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	2,31	1,85	10,16	67,07	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		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008		ГРУША (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,90	3,50
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>17,22</b>	<b>20,33</b>	<b>56,17</b>	<b>478,56</b>	<b>10,03</b>
<b>Всего</b>				<b>53,58</b>	<b>46,20</b>	<b>172,01</b>	<b>1 329,69</b>	<b>25,26</b>

**МЕНЮ**  
**23 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>								
2014	3	<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	40	5,51	5,54	11,45	118,65	0,05
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,22	7,46	28,37	206,04	0,50
	028	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,95	2,31	11,68	79,88	0,50
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>14,68</b>	<b>15,31</b>	<b>51,50</b>	<b>404,57</b>	<b>1,05</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЙОГУРТ</b> (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,64	70,68	0,88
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,68</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2008		<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b> (огурцы соленые)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	85/120	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), говядина б/к лопатка, петрушка (зелень), лавровый лист)	200/10/1	4,19	4,55	11,26	102,83	4,10
2012	249	<b>РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ</b> (рыба сайда потрошенная обезглавленная, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	11,27	4,11	1,98	89,77	0,04
2008	125	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ</b> (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,97	4,94	19,57	135,28	9,15
2008	406	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,92	0,05	31,48	130,87	0,29
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		<b>БАТОН</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>721</b>	<b>23,99</b>	<b>14,83</b>	<b>93,28</b>	<b>605,04</b>	<b>16,08</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b> (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая)	130	13,28	16,70	23,04	296,08	1,18
2008	451	<b>ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	65	5,31	5,80	27,10	181,99	6,52
2014	267	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,78	2,23	10,55	74,02	0,52
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,13	6,39	30,74	0,00
2008		<b>ГРУША</b> (груша)	75	0,30	0,23	7,73	35,27	3,75
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>22,67</b>	<b>25,09</b>	<b>74,81</b>	<b>618,10</b>	<b>11,97</b>
<b>Всего</b>				<b>64,84</b>	<b>58,36</b>	<b>225,23</b>	<b>1 698,39</b>	<b>29,98</b>