

Утверждаю

Заведующий

/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ

27 ноября 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	3,83	4,85	8,27	73,27	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,40	4,23	22,62	145,92	0,39
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	170	2,71	2,18	11,30	76,27	0,47
Итого			355	10,94	11,26	42,19	295,46	0,86
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,51	3,14	5,66	70,89	0,88
Итого			125	3,51	3,14	5,66	70,89	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,74	4,16	2,97
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к лопатка, яйца куриные (шт.))	150/15	4,94	6,01	10,49	115,88	5,20
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	10,21	6,23	2,65	107,31	0,30
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, тыква свежая, капуста цветная, горошек зеленый консервы, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист)	130	2,35	5,83	12,67	113,48	9,06
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,43	0,13	18,57	79,06	0,23
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,68	0,25	10,64	51,25	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			580	21,35	19,06	66,04	523,54	17,76
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	21,29	10,88	26,41	301,24	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,32	4,59	8,81	99,05	0,98
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	80	0,30	0,30	7,80	37,60	8,00
Итого			393	26,91	15,77	43,02	437,89	8,98
Всего				62,71	49,23	156,91	1 327,78	28,48

Утверждаю

Заведующий

Ажигирова А.А./

МЕНЮ

27 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшеница высший сорт обогащенный микроэлементами масло сладко-сливочное несоленое)	40	2,21	5,69	15,01	120,25	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастеризованное 2,5% жирности, соль йодированная, сахар, песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,27	5,21	26,80	174,91	0,47
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастеризованное 2,5% жирности, сахар, песок, вода питьевая)	200	3,26	2,56	12,32	86,09	0,55
Итого			420	10,74	13,46	54,13	381,25	1,02
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,64	70,68	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,68	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,40	0,05	1,25	6,98	4,98
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, лопатка, яйца куриные (шт.))	200/20	5,55	5,33	11,74	117,41	5,92
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба треска филе, молоко пастеризованное 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высший сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	11,00	8,12	2,69	127,46	0,32
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, тыква, свежая капуста цветная, горошек зеленый консервы, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высший сорт, томатная паста, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист)	150	2,46	7,07	12,27	123,45	9,84
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар, песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,50	0,16	24,20	102,49	0,27
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшеница высший сорт обогащенный микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			730	24,16	21,90	80,27	617,59	21,33
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 пастеризованное 2,5% жирности)	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
2008		ПРЯНИК (пряники заварные)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	80	0,32	0,32	7,85	37,63	8,01
Итого			473	34,60	20,42	73,13	633,79	9,10
Всего				73,00	58,91	213,17	1 703,31	32,33