

Утверждаю

Заведующий
/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ
29 мая 2025 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		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	30	4,03	3,88	9,48	89,67	0,08
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,70	5,50	22,07	153,15	0,41
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	1,34	0,19	19,00	83,06	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	170	2,89	2,38	10,28	75,00	0,44
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый)	170	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
Итого			350	10,62	11,76	41,83	317,82	0,93
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
Итого			150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)	30	0,25	1,53	2,33	24,57	0,85
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста белокочанная , картофель , морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к лопатка, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/5	4,30	4,80	5,36	84,53	7,80
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (капуста белокочанная , картофель , морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к лопатка, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/5	4,49	2,93	5,48	66,67	10,38
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	50/30	12,90	7,50	0,40	136,70	10,20
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,86	4,06	24,66	150,68	0,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок р/в абрикосовый)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,34	0,20	8,51	41,00	0,00
Итого			555	22,65	18,09	41,26	437,48	18,85
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба сайда филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	50	6,94	4,68	4,47	87,87	0,15
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (говядина б/к лопатка, картофель , лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, соль йодированная)	120	12,05	14,17	11,08	220,28	6,04
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель , молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,32	3,59	15,68	104,42	7,60
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,59	0,24	14,24	72,81	72,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,98	0,15	6,37	30,53	0,00
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2008		БАНАН (банан)	70	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
Итого			415	12,45	9,67	71,00	434,01	86,79
Всего				50,22	41,02	160,39	1 249,31	107,32

Утверждаю

Заведующий
/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ
29 мая 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	40	6,10	6,46	9,97	123,63	0,14
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,46	6,57	25,97	181,28	0,50
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	3,18	2,58	12,57	87,27	0,47
Итого			400	13,74	15,61	48,51	392,18	1,11
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
Итого			180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,41	3,50	3,47	47,72	1,24
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста белокочанная , картофель , морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к лопатка, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень))	200/10/10	4,11	5,33	7,20	98,17	10,18
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	60/30	16,24	7,71	2,54	167,97	12,32
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	5,64	4,67	35,94	208,41	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			725	29,29	21,65	80,05	660,86	27,34
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба сайда филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	70	9,01	5,37	5,90	108,25	0,22
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель , молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,52	4,05	17,07	115,11	8,29
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,72	0,29	19,81	98,28	86,50
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
2008		БАНАН (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			505	16,59	11,67	96,86	575,13	102,01
Всего				65,02	50,73	232,98	1 700,17	131,36
