

МЕНЮ

29 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-воды, г		
Завтрак								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	1,49	3,45	19,19	112,47	2,18
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,36	5,15	16,73	131,51	0,59
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности)	170	2,45	1,99	11,15	72,74	0,45
Итого			355	8,30	10,59	47,07	316,72	3,22
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,55	2,68	3,23	39,18	1,51
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к лопатка, сметана 15% жирности)	150/10/5	4,37	5,00	9,88	104,65	4,05
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная)	60	10,93	9,02	6,07	149,39	0,50
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, репа, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	1,77	1,97	7,59	61,64	4,69
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок р/в персиковый)	150	0,00	0,00	16,50	64,50	0,00
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)	25	1,91	0,74	13,08	66,69	0,00
Итого			580	20,85	19,59	64,83	526,84	10,75
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,74	4,16	2,97
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к лопатка, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	110	11,80	11,88	10,20	195,05	5,31
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,04	6,90	30,19	1,23
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,91	2,49	18,94	106,15	0,00
2008		ГРУША (груша)	70	0,26	0,18	7,22	33,09	3,52
Итого			405	15,63	14,80	52,48	409,43	13,03
Всего				48,29	48,12	170,04	1 323,88	27,88

МЕНЮ

29 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое высш.сорт обог. микронутриентами батон нарезной пшеница)	40	1,84	3,05	22,61	123,78	2,41
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая пшено вода питьевая молоко пастер 2,5% жирности масло сладко-сливочное несоленое сахар песок соль йодированная)	180	5,44	7,93	24,08	190,29	0,70
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый вода питьевая сахар песок молоко пастер 2,5% жирности)	200	3,08	2,47	11,71	82,15	0,57
Итого			420	10,36	13,45	58,40	396,22	3,68
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное соль йодированная)	60	0,83	4,03	4,87	58,97	2,28
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая морковь, лук репчатый огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое вода питьевая соль йодированная говядина б/к лопатка, сметана 15% жирности)	200/10/10	3,90	4,20	13,40	110,60	5,50
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (бройлера цыпленок потрош 1 категории батон нарезной пшеница высш.сорт обог. микронутриентами молоко пастер 2,5% жирности соль йодированная)	70	12,78	10,57	7,13	175,00	0,58
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, репа горошек зеленый консервы капуста белокочанная, сахар песок мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая сметана 15% жирности соль йодированная)	150	2,19	1,93	9,66	71,16	5,92
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок персиковый)	180	0,54	0,00	29,70	122,40	10,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшеница высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,63	1,02	18,03	91,91	0,00
Итого			745	24,86	22,01	95,51	691,23	25,08
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к лопатка, картофель, лук репчатый масло подсолнечное рафинированное томатная паста, соль йодированная)	140	14,96	14,61	12,92	242,97	6,71
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква, вода питьевая сахар песок)	180	0,13	0,05	5,82	26,47	1,50
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,63	51,15	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
2008		ГРУША (груша)	75	0,30	0,22	7,72	35,23	3,75
Итого			510	20,45	19,07	68,10	529,62	16,96
Всего				59,17	57,66	227,65	1 687,75	46,60