

МЕНЮ

4 октября 2024 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	4,01	5,54	15,92	130,13	0,45
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	28/5	2,25	4,23	13,72	102,09	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток; сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,65	1,28	7,53	48,63	0,28
Итого			333	7,91	11,05	37,17	280,85	0,73
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	105	0,52	0,10	10,60	45,12	2,10
Итого			105	0,52	0,10	10,60	45,12	2,10
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, кукуруза консервы)	45	0,99	1,51	4,50	36,11	9,68
2012	83	СУП РЫБНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, миктай с/м)	179	3,44	4,87	5,81	84,95	2,81
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	147	10,82	12,87	24,33	256,84	12,71
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	14,93	60,08	3,22
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	33	2,19	0,29	14,02	67,45	0,00
Итого			554	17,44	19,54	63,59	505,43	28,42
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	469	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	59	4,85	1,69	29,73	153,35	0,00
Итого			209	9,07	5,33	36,71	231,92	0,78
Ужин								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,80	4,40	0,20	61,06	0,00
2012	342	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	94	1,14	4,07	5,74	64,72	6,02
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,09	0,00	5,56	22,58	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	29	2,17	0,17	14,29	67,43	0,00
Итого			313	8,20	8,64	25,79	215,79	6,04
Всего				43,14	44,66	173,86	1 279,11	38,07

Повар

Шерстнева Н.В.

МЕНЮ

4 октября 2024 г.
Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,33	7,54	22,21	178,47	0,46
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	1,60	3,62	11,05	83,04	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	38/6	3,14	5,18	19,13	135,90	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,54	1,15	9,24	53,86	0,25
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,20	0,00	10,72	43,67	0,00
Итого			444	10,01	13,87	50,58	368,23	0,71
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	104	0,52	0,10	10,54	44,89	2,09
Итого			104	0,52	0,10	10,54	44,89	2,09
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, кукуруза консервы)	63	1,10	2,82	4,58	48,60	10,16
2012	83	СУП РЫБНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, миктай с/м)	200	4,40	7,30	8,29	121,63	4,04
2008	258	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, птица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	196	12,46	14,40	29,10	296,34	15,19
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	19,55	78,69	4,50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	44	2,93	0,39	18,76	90,28	0,00
Итого			703	20,89	24,91	80,28	635,54	33,89
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,64	4,86	9,33	105,02	1,04
2008	411	КИСЕЛЬ (аллергики) (кисель с витаминами, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	31,56	127,16	7,72
2012	469	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	71	5,94	2,32	36,56	190,65	0,00
Итого			271	11,58	7,18	45,89	295,67	1,04
Ужин								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,80	4,40	0,20	61,06	0,00
2012	342	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, масло сладко- сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, павловый лист, морковь)	150	1,92	4,16	11,06	90,15	10,67
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,11	0,00	5,06	20,69	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	39	2,92	0,23	19,20	90,58	0,00
Итого			429	9,75	8,79	35,52	262,48	10,69
Всего				52,75	54,85	222,81	1 606,81	48,42