



МЕНЮ
22 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								
2023		СУП МОЛОЧНЫЙ С ЛАПШОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3,76	6,56	14,58	133,04	0,48
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	31/5	2,46	4,43	15,00	109,89	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	1,73	1,34	9,61	57,78	0,29
Итого			336	7,95	12,33	39,19	300,71	0,77
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	82	0,41	0,08	8,25	35,14	1,63
Итого			82	0,41	0,08	8,25	35,14	1,63
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокачанная)	41	0,70	2,02	4,05	37,35	3,00
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная, огурцы соленые)	150	3,25	4,06	10,66	93,26	3,66
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, лавровый лист, птица, масло подсолнечное рафинированное)	158	10,36	11,55	9,64	185,67	24,87
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			539	16,96	17,98	48,09	424,95	31,53
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,21	3,64	6,97	78,46	0,78
2008	471	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	56	6,39	4,17	25,68	165,90	0,02
Итого			205	10,60	7,81	32,65	244,36	0,80
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мятный о/м, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	135	12,48	9,68	2,55	147,30	0,14
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,10	0,00	6,30	25,59	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничк. формовой мука высш. сорт)	27	2,02	0,16	13,24	62,49	0,00
Итого			312	14,60	9,84	22,09	235,38	0,16
Всего				50,52	48,04	150,27	1 240,54	34,89

Повар

Шерстнева Н.В.

Утверждаю



МЕНЮ

22 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								
2023		СУП МОЛОЧНЫЙ С ЛАПШОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия выш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,24	8,05	18,62	164,65	0,52
2023		СУП С ЛАПШОЙ (аллергики) (вода питьевая, макаронные изделия выш.сорт, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	2,15	3,45	15,65	102,33	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	41/6	3,29	4,97	20,05	138,30	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	1,86	1,44	9,83	60,05	0,31
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,30	0,00	11,24	46,15	0,00
Итого			447	9,39	14,48	48,50	363,00	0,83
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	85	0,42	0,08	8,58	36,53	1,70
Итого			85	0,42	0,08	8,58	36,53	1,70
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (соль йодированная, картофель, свекла, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокачанная)	61	0,83	1,78	4,84	38,88	4,28
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица, соль йодированная, огурцы соленные)	200	4,33	4,96	15,61	126,90	5,97
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная выш.сорт, соль йодированная, лавровый лист, птица, масло подсолнечное рафинированное)	201	11,78	14,97	10,28	224,88	28,01
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	51	3,36	0,45	21,54	103,65	0,00
Итого			713	20,30	22,16	60,01	525,27	38,26
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	198	5,58	4,81	9,23	103,90	1,03
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (аллергики) (компотная смесь (сухофрукты), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008	471	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная выш.сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	72	9,37	6,87	35,63	242,32	0,04
Итого			270	14,95	11,68	44,86	346,22	1,07
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (мука пшеничная выш.сорт, яйца куриные (шт), молоко пастер. 2,5% жирности, минтай с/м, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	146	14,63	9,15	3,01	153,16	0,14
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,11	0,00	7,96	32,30	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука выш.сорт)	38	2,82	0,23	18,58	87,67	0,00
Итого			384	17,56	9,38	29,55	273,13	0,16
Всего				62,62	57,76	191,50	1 544,15	42,02

Повар

Шерстнева Н.В.