



МЕНЮ
19 ноября 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные сорт 1, масло растит. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочно-сливочное нежирное, соль йодированная)	110	11,38	15,55	2,00	193,59	0,16
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консерв., масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,86	3,69	36,50	2,34
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное нежирное, батон нарезной тостовый, мука высшего сорта обд., мажонгировавшийся)	30	1,91	4,86	12,89	102,90	0,00
Итого			400	21,15	27,37	28,68	445,99	5,50
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ (картофель, огурцы свежие, лук репчатый, майонез подсолнечный рафинированный, соль йодированная)	50	0,96	2,20	6,55	50,30	4,46
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томаты, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	4,97	5,76	6,55	98,56	9,00
2008	161	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (гречка (пшено) продел., вода питьевая, масло сливочно-сливочное нежирное, соль йодированная)	130	4,34	3,44	27,55	158,33	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ (говядина 1 категории, батон нарезной тостовый, мука высшего сорта обд., мажонгировавшийся, вода питьевая, масло сливочно-сливочное нежирное, соль йодированная)	70	10,41	10,51	7,45	165,83	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное нежирное, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная)	50	2,07	6,10	6,45	89,26	0,26
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (продукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
TK №003		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обд., мажонгировавшийся)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			705	24,45	28,21	74,83	651,98	13,72
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, огурцы свежие, яблоки, майонез подсолнечный рафинированный, соль йодированная, капуста белокочанная)	50	0,52	2,69	2,81	37,11	5,50
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное нежирное, соль йодированная)	130	2,72	3,72	18,52	118,73	9,00
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное нежирное, рыба минтай мороженый, батон нарезной тостовый, мука высшего сорта обд., мажонгировавшийся, яйца куриные сорт 1, соль йодированная)	70	8,33	6,53	4,70	111,22	0,20
2008	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода питьевая, сахар песок, чай зеленый байховый, пакет)	180	0,17	0,01	10,09	42,13	0,98
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ВАФЛЯ) (вафли с фруктами и/или начинкой)	35	0,96	1,16	27,06	123,90	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (фаринированный) мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
TK №003		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обд., мажонгировавшийся)	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
Итого			545	18,59	14,55	101,45	615,01	15,88
Всего				64,69	70,23	214,86	1755,98	36,90



МЕНЮ 19 ноября 2024 г. Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные, соевый порошок, 2,8% жирности, масло подсолнечное рафинированное, молоко сладко-сливочное нежирное, соль, водоросли)	90	8,42	12,01	1,48	147,87	0,12
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (пюре из кукурузы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,85	3,69	28,28	2,34
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер, 2,8% жирности)	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное нежирное, батон паровой, начинка: мука высшего сорта, сахар, маргарин (тримастик))	25	1,53	4,71	10,32	89,60	0,00
Итого			355	17,20	23,34	24,58	377,65	5,16
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль, водоросли)	40	0,75	1,88	5,21	41,12	2,84
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, водоросли, перец 1 категории)	150	4,10	5,06	6,09	86,71	7,81
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, масло сладко-сливочное нежирное, соль, водоросли)	110	3,76	3,48	23,85	141,61	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ (говядина 1 категории, батон паровой, начинка: мука высшего сорта, яйцо, маргарин (тримастик), вода питьевая, масло сладко-сливочное нежирное, соль, водоросли)	50	7,52	7,75	6,07	124,00	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер, 2,8% жирности, масло сладко-сливочное нежирное, мука пшеничная высшего сорта, соль, водоросли)	30	1,24	3,64	3,86	53,17	0,16
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (фрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,60	30,41	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (сдоба ржаная пшеничной обсыпкой, маргарин (тримастик))	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
Итого			550	18,67	21,94	61,18	518,02	10,81
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ (яблоки, груши, морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, соль, водоросли, капуста белокочанная)	30	0,31	1,49	1,68	21,57	3,26
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер, 2,8% жирности, масло сладко-сливочное нежирное, соль, водоросли)	120	2,52	2,57	17,09	101,77	8,30
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба лещ, нежирный, батон паровой, начинка: мука высшего сорта, яйцо, маргарин (тримастик), молоко пастер, 2,8% жирности, вода питьевая (соль), масло сладко-сливочное нежирное, соль, водоросли)	50	8,73	4,05	4,67	90,95	0,14
2008	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, лимон)	150	0,14	0,00	7,95	33,24	0,81
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ВАФЛЯ) (вафли с фруктами, масло нежирное)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (сдоба пшеничная, фаринга мука высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (сдоба ржаная пшеничной обсыпкой, маргарин (тримастик))	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			435	16,78	9,35	79,52	472,09	12,53
Всего				53,15	54,73	175,18	1 410,76	30,50