

МЕНЮ

20 января 2025 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								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода , молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,66	3,56	22,23	136,25	0,40
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода , сахар песок)	180	3,53	2,94	13,17	94,33	0,57
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,56	4,25	10,08	84,76	0,00
Итого			355	8,75	10,75	45,48	315,34	0,97
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012	42	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ (морковь, сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок)	40	0,67	0,05	6,31	29,05	0,80
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода , говядина 1 категории , соль йодированная)	150	4,45	4,24	11,97	104,07	3,96
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода , масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	4,14	2,49	26,52	145,19	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода , соль йодированная, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.))	50	12,21	8,39	2,93	135,91	0,28
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (брусника, сахар песок, вода)	150	0,07	0,03	8,35	35,02	0,79
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			520	22,86	15,38	64,56	490,03	5,83
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОМИДОРАМИ (картофель, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,56	1,92	3,77	35,11	3,22
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (мука пшеничная высш.сорт, вода , картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	2,41	6,09	12,10	118,92	10,56
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ(КЕФИР) (кефир 2,5 % жирности)	160	4,64	4,00	6,40	84,80	1,12
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ(ВАФЛИ) (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			445	17,69	17,86	69,85	523,01	14,90
Всего				49,80	44,09	189,99	1 371,38	23,70

МЕНЮ

20 января 2025 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								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,41	4,91	26,85	169,82	0,48
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода, сахар песок)	200	3,52	2,87	14,64	99,57	0,52
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	1,94	4,29	12,59	96,61	0,00
Итого			410	9,87	12,07	54,08	366,00	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012	42	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ (морковь, сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок)	50	0,84	0,07	8,04	36,92	1,02
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	5,50	5,19	14,29	125,96	4,75
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,87	3,10	31,09	171,90	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода, соль йодированная, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.))	70	16,96	13,06	5,82	208,50	0,42
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (брусника, сахар песок, вода)	180	0,07	0,03	10,21	42,76	0,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			635	29,90	21,67	80,05	637,03	7,09
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОМИДОРАМИ (картофель, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,87	3,10	5,82	55,36	4,98
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (мука пшеничная высш.сорт, вода, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	130	3,04	6,37	15,61	138,67	14,77
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ(КЕФИР) (кефир 2,5 % жирности)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		кондитерское изделие в ассортименте(вафли) (вафли с фруктово-ягодной начинками)	35	0,98	1,16	27,06	123,90	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	55	4,07	0,33	26,77	126,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			525	20,94	20,28	93,36	653,66	21,01
Всего				61,21	54,12	237,59	1 699,69	31,10