



МЕНЮ 20 января 2025 г. Сад 12 часов

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (зерновая каша "Геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное несоленое)	150	4,18	4,48	16,54	123,66	0,40
2012	306	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,0% жирности, вода питьевая)	180	2,68	2,80	19,85	115,60	0,14
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб российский, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	40	4,61	3,14	15,05	107,41	0,07
Итого			370	11,47	10,42	51,44	346,67	0,61
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,6% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,73	3,69	37,13	2,34
2012	83	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, капуста куриная (шт.), картошка, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	6,38	7,04	12,96	140,94	6,60
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,51	1,72	20,41	107,43	10,32
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень свиная, масло сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	80	13,15	6,66	4,24	146,64	9,43
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,17	0,17	14,05	59,67	1,84
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			555	25,67	17,52	65,95	542,81	30,53
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,08	2,85	32,33	167,19	0,00
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, сметана 15% жирности)	70/50	11,25	14,10	6,87	205,28	0,91
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
2008		кондитерское изделие в АССОРТИМЕНТЕ (ВАФЛЯ) (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	35	0,95	1,13	26,26	120,25	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,61	51,03	0,00
Итого			645	22,84	19,02	129,00	789,45	42,51
Итого				62,78	49,46	250,90	1 735,44	74,35

МЕНЮ

20 января 2025 г.
Если 12 часов

Ясли 12.48.00

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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "теркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,82	4,28	19,79	137,46	0,40
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,0% жирности, вода питьевая)	170	2,44	2,62	18,31	106,67	0,13
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (офр. российский, хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)	30	3,06	1,62	12,55	77,26	0,03
Итого			350	10,32	8,52	50,65	321,59	0,56
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЙОГУРТ) (йогурт 2.5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,85	1,65	1,80	25,37	1,14
2012	83	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйцо куриное (цп), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	5,14	5,88	10,79	116,79	5,51
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,14	1,70	17,41	93,74	8,80
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности)	60	9,56	3,21	2,11	87,89	6,97
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,14	0,14	11,03	48,75	1,40
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,36	0,16	8,48	40,80	0,00
Итого			520	19,19	12,74	51,62	411,34	23,82
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,60	2,74	27,42	144,77	0,00
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности)	60/50	8,93	12,94	4,32	175,57	0,83
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	95	0,78	0,19	7,13	36,11	36,11
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ВАФЛЯ) (вафли с фруктов-ягодной начинкой)	25	0,68	0,81	18,75	85,85	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)	40	3,06	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			550	18,09	17,26	101,02	642,32	39,94
Всего				50,40	41,02	207,80	1 431,76	65,02