



МЕНЮ **21 января 2025 г.** **Сад 12 часов**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	4,07	3,49	15,43	110,15	0,47
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	3,16	2,62	13,99	92,93	0,58
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)	40	4,26	7,26	12,60	133,27	0,07
Итого			400	11,49	13,37	42,02	336,35	1,12
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,03	30,00	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,03	30,00	26,00
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	2,80	5,73	4,15	79,71	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	180	4,97	5,79	6,56	98,79	9,01
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	150	9,86	9,99	16,35	194,93	8,44
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,18	0,17	20,19	84,23	1,84
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			595	19,51	21,88	57,85	508,66	21,29
Уплотненный полдник								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	3,95	3,33	23,21	138,46	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)	70	9,51	8,81	2,69	131,12	0,01
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,52	2,87	14,64	99,55	0,52
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высшего сорта)	35	2,63	3,43	26,05	146,03	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			665	26,41	19,18	112,90	739,46	60,53
Всего				57,57	54,50	219,80	1 614,47	108,94



МЕНЮ **21 января 2025 г.** **Если 12 часов**

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высшего сорта, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3,41	2,91	12,90	91,88	0,39
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	170	2,97	2,47	12,60	85,30	0,55
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (сыр российский, масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	35	3,87	7,27	10,08	121,81	0,07
Итого			355	10,25	12,65	35,58	298,99	1,01
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,13	30,37	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,13	30,37	26,00
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	1,41	2,99	2,07	41,07	1,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	150	4,12	5,11	6,15	87,46	7,83
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	120	7,86	7,80	14,22	158,65	7,33
2012	372	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,17	0,16	18,58	77,37	1,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	20	1,36	0,16	8,56	41,36	0,00
Итого			470	14,92	16,22	49,58	405,91	17,76
Уплотненный полдник								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочно-сливочное несоленое)	150	3,28	2,79	19,27	115,22	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)	50	7,60	7,05	1,28	101,05	0,01
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,08	2,53	12,14	84,70	0,48
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высшего сорта)	25	1,88	2,46	18,69	104,73	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	40,87	57,03
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			530	21,08	15,43	87,68	582,63	57,52
Всего				46,41	44,37	179,97	1 317,90	102,29