



МЕНЮ 21 ноября 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								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливко-сливочное несладкое)	150	5,03	3,26	26,31	154,27	0,38
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб ржаной, батон нарезной, слив. мусс, сыр сорт обог. микроэлементами)	35	4,20	3,69	12,86	102,02	0,07
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,56	2,96	13,05	94,19	0,57
Итого			405	17,89	14,51	52,52	413,48	1,02
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЯРЖЕНКА) (йогурт 2,5% жирности)	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,46	2,53	3,69	40,14	1,30
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (овощная 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливко-сливочное несладкое, вода питьевая, петрушка (зелень), соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.))	180	6,15	7,68	13,71	148,53	2,89
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба минтай неразделанный, батон нарезной, слив. мусс, сыр сорт обог. микроэлементами, морковь пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сливко-сливочное несладкое, соль йодированная)	70	8,31	2,45	4,66	74,35	0,20
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливко-сливочное несладкое, соль йодированная)	130	2,78	1,97	19,73	108,01	9,70
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,14	13,10	55,11	1,44
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			635	19,54	14,97	65,49	477,14	15,53
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливко-сливочное несладкое)	130	3,80	1,64	27,27	139,13	0,00
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (овощная печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливко-сливочное несладкое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	8,45	2,90	10,71	111,07	5,84
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	50	0,95	1,87	3,90	42,17	0,92
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сливко-сливочное несладкое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, джем, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,30	2,00	37,58	183,42	2,95
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (БАНАН) (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,02	10,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 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			670	24,98	9,47	148,60	793,29	19,73
Всего				65,41	39,95	270,81	1 723,91	36,78



МЕНЮ
21 ноября 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								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,69	3,37	22,31	138,02	0,44
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	3,84	3,56	10,28	89,16	0,07
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,57	2,97	11,27	87,14	0,58
Итого			350	17,20	14,50	44,16	377,32	1,09
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	0,30	1,41	2,32	23,63	0,81
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (пшеница 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, петрушка (зелень), вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.))	150	5,25	6,04	13,25	128,28	3,08
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба минтай неразделанный, батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	8,54	2,27	3,04	66,77	0,14
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,30	2,32	15,67	92,94	7,61
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,12	0,12	10,66	44,89	1,20
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			510	17,83	12,34	53,42	397,30	12,84
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,22	1,50	23,09	118,72	0,00
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧИНИ С РИСОМ (говядина лопатка, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко- сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	50	6,26	2,54	7,16	82,42	4,25
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	30	0,57	1,13	2,31	25,21	0,56
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,00	8,00	32,38	0,02
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, джем, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,68	2,09	31,26	156,68	2,46
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (БАНАН) (банан)	95	1,43	0,48	19,97	91,29	9,51
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовый мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			545	19,64	8,15	120,39	642,76	16,80
Всего				57,67	35,99	222,17	1 457,38	31,23