



МЕНЮ
22 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5.0% жирности, кулечи манная, сахар песок, яйца куриные (ц/т), сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль гидрокарбонат)	130	16,49	10,17	21,20	246,14	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2.5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, соль гидрокарбонат)	50	0,94	0,64	6,55	35,86	0,13
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности)	190	1,64	1,15	12,46	67,07	0,25
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшени. мука высш. сорт, обог. микроулучшенным)	35	4,20	3,68	12,85	101,94	0,07
Итого			405	23,27	15,64	53,06	451,01	0,61
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								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (помидоры, огурцы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль гидрокарбонат)	50	0,56	2,60	2,29	35,87	10,63
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеница формовая мука высш. сорт, соль гидрокарбонат, специи 1 категории)	180/10	8,46	5,50	18,35	156,93	3,31
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль гидрокарбонат)	150	2,47	3,04	9,67	77,42	21,70
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (яблоки), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничный обог. микроулучшенным)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			615	13,15	11,36	50,59	359,91	35,64
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль гидрокарбонат)	130	2,98	1,68	17,31	96,98	12,58
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба форель, картофель с пюре, хлеб пшеница формовая мука высш. сорт, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (ц/т), масло растит., 2.5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль гидрокарбонат)	70	13,74	7,17	11,02	163,53	0,20
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 (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высш. сорт)	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (БАНАН) (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,02	10,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеница формовая мука высш. сорт)	55	4,07	0,33	26,77	126,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничный обог. микроулучшенным)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			595	31,80	17,83	119,94	775,21	24,04
Всего				68,72	44,93	233,69	1 629,13	62,29



МЕНЮ 22 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 1,5% жирности, соль йодированная, мука манная, сахар песок, яйца куриные (кат. 1), масло подсолнечное рафинированное, ванилин 10%, маргарин)	110	15,85	9,71	19,30	231,62	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высшего сорта, яйца перепелов, сахар песок, соль йодированная)	30	0,58	0,39	4,07	22,04	0,08
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1,52	1,10	10,12	56,54	0,24
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб ржаной, масло сливочное, батон-чаркавий, сыр, мука высшего сорта, яйца куриные (кат. 1))	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
Итого			350	21,34	18,10	43,49	379,30	9,48
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								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (помидоры, лук репчатый, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,45	2,02	1,83	28,12	8,45
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеничный, фарш говяжий, мука высшего сорта, соль йодированная, гвоздика 1, кетчуп)	150/10	7,11	3,95	16,25	129,07	2,79
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, соль йодированная)	110	1,91	1,74	7,28	53,40	16,70
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (орехи грецкие (очищенные), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,80	31,18	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный (обж. микробиогенный))	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	10,79	7,89	41,64	282,56	27,94
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, сливочное масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	110	2,69	1,42	14,85	83,88	14,07
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба морская карпа, картофель, хлеб пшеничный, фарш куриный, яйца куриные (кат. 1), масло сливочное, мука высшего сорта, соль йодированная)	50	8,10	2,08	3,85	66,49	0,11
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (КЕФИР) (кефир 2,5 % жирности)	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное, мука высшего сорта)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (БАНАН) (банан)	95	1,43	0,48	19,97	91,29	9,51
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный фаршовой мука высшего сорта)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный (обж. микробиогенный))	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			490	22,73	10,60	91,22	558,09	24,74
Всего				55,36	36,69	186,45	1 252,95	55,16