



МЕНЮ
25 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (цп), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочно-сливочное нежирное)	110	11,39	15,59	2,00	193,94	0,16
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (картофель консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,87	3,69	36,67	2,34
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное нежирное, хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)	30	1,94	4,31	12,60	96,86	0,00
Итого			400	20,72	26,42	27,60	432,23	3,54
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,04	30,02	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,04	30,02	26,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,43	2,60	3,94	41,75	3,48
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек консервы, масло сливочно-сливочное нежирное, вода питьевая, сметана 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	5,07	6,91	7,98	117,02	6,14
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая продел, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочно-сливочное нежирное)	130	4,16	3,41	26,37	152,73	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, перец 1 категории)	70	9,51	8,82	2,71	131,26	0,01
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок клубничный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшениями)	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			635	20,07	21,92	58,82	520,16	13,23
Уплотненный полдник								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочно-сливочное нежирное)	160	5,46	3,21	34,89	190,43	0,00
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное нежирное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (цп), масло подсолнечное рафинированное)	70	12,59	11,04	7,33	179,51	0,35
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	200/10/6	0,19	0,01	10,13	42,36	0,99
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное нежирное, яйца куриные (цп), соль йодированная, дрожжи, сметана пастер. 2,5% жирности, молоко сухое с сахаром 5,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,84	8,59	34,70	235,39	0,08
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,01	60,01
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,61	130,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшениями)	25	1,66	0,22	10,61	51,04	0,00
Итого			686	29,84	23,61	133,37	872,05	61,43
Всего				70,79	72,02	226,83	1 854,46	104,20



МЕНЮ
25 марта 2025 г.
Ясли 12 часов

Лист 12 из 20

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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	10,05	13,63	1,79	170,09	0,14
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,68	3,69	36,73	2,34
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеничный (фарфоровый) муки высшего сорта)	25	1,56	4,38	10,08	85,96	0,00
Итого			365	18,43	24,06	23,94	387,06	3,42
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,17	30,54	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,17	30,54	26,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная)	30	0,27	1,68	2,44	26,51	1,55
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца цельные, говядина 1 категории, сметана 10% жирности, соль йодированная)	150	4,12	5,71	6,66	97,07	5,14
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (гречка речная, вода, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленное, соль йодированная)	110	3,28	2,87	20,79	121,88	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мясо пшеничного высшего сорта, вода питьевая, пастернак 1 категории, соль йодированная)	50	6,77	6,26	1,92	93,36	0,01
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный (обог. микроэлементами))	20	1,30	0,16	8,50	41,30	0,00
Итого			510	16,49	16,83	55,16	444,62	9,80
Уплотненный полдник								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое)	150	5,24	2,94	33,55	181,79	0,00
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба филе, 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, рыба мелкая перелопотанная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	8,94	5,29	5,25	104,66	0,25
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180/8/5	0,17	0,01	8,21	34,33	0,82
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленное, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, молоко ступенчатое с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	4,14	7,42	28,98	199,03	0,06
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	40,89	57,06
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (фарфоровый) муки высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный (обог. микроэлементами))	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			598	23,72	16,28	112,24	696,22	58,19
Всего				58,80	57,24	198,51	1 558,44	97,41