



МЕНЮ
28 января 2025 г.
Сад 12 часов

Сад 12 ч. 45.00

Сбор- ник рецу- тур	№ 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, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	11,36	13,18	1,98	171,99	0,18
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,66	3,69	36,53	2,34
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	40	2,00	0,18	23,49	101,81	6,00
Итого			410	20,75	19,87	38,47	415,09	9,54
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,43	2,62	3,94	41,86	3,47
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, порridge яичный консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	5,05	5,15	7,95	100,93	6,14
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая продел, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	4,15	1,98	26,36	139,67	0,00
2012	278	БЕФСТОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	70	9,50	8,81	2,68	131,13	0,01
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами)	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00
Итого			635	21,64	18,95	69,03	540,45	13,22
Уплотненный полдник								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, соль йодированная, капуста белокочанная)	130	3,21	1,16	11,42	71,01	29,62
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	12,54	5,00	7,26	124,41	0,35
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	200/10/6	0,19	0,01	10,13	42,37	0,99
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, молоко тушеное с сахаром 8,5% жирности)	60	4,78	3,26	34,59	186,54	0,08
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,01	60,01
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			656	27,48	10,19	109,70	648,58	91,05
Всего				70,03	49,08	224,21	1 634,04	139,81



МЕНЮ 28 января 2025 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное (рафинированное, соль йодированное))	100	10,04	11,58	1,77	151,58	0,14
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консерв., масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,59	3,69	35,92	2,34
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (смаз. хлеб пшеницы-Финской мука высшего сорта)	35	1,97	0,17	19,64	87,61	4,00
Итого			375	18,83	17,71	33,68	369,39	7,42
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная)	30	0,27	1,59	2,43	25,69	1,65
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, порция мясной консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, пассировка 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	4,11	4,43	6,63	85,18	5,12
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (гречка гречневая продукт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	110	3,27	1,64	20,81	110,92	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, пассировка 1 категории, соль йодированная)	50	6,79	6,28	1,94	93,70	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	14,25	55,16	421,29	9,78
Уплотненный полдник								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, соль йодированная)	110	2,58	0,79	9,03	54,97	23,37
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, рыба минтай маринованный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	8,98	3,68	5,20	90,01	0,25
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180/8/5	0,16	0,00	8,18	34,22	0,81
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, молотый кориандр с сахаром 8,5% жирности, соль йодированная)	50	4,03	2,61	28,94	155,24	0,06
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	95	0,85	0,19	7,69	40,84	56,98
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы-Финской мука высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,16	8,48	40,79	0,00
Итого			558	20,97	7,70	87,59	510,80	81,47
Всего				56,45	39,73	183,44	1 331,40	124,67