



МЕНЮ
28 марта 2025 г.
Ясли 12 часов

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (сырок 5,0% жирности, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.) сахар песок, курага мелкоя, молотое пшено, 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	125	17,30	12,45	18,91	264,68	0,33
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (сметана 15% жирности, масло сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	30	0,59	1,47	3,99	31,50	0,08
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	25	1,56	4,36	10,08	85,77	0,00
Итого			360	23,25	21,48	48,58	488,95	1,01
II Завтрак								
2008	423	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоко)	100	0,39	0,39	9,52	45,65	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,52	45,65	4,00
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (сырок, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), соль йодированная)	40	0,46	1,93	1,68	26,01	41,06
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, курага мелкоя, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	150	4,45	4,31	11,86	104,18	3,97
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, масло сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,67	2,25	17,02	99,15	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (рыбное филе, сметана 15% жирности, масло сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба перловая потрошенная с головой, яйца куриные (шт.))	50	12,25	8,54	3,00	137,61	0,28
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеный абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	150	0,65	0,04	14,26	60,57	0,21
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшенным)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			520	21,81	17,23	56,35	468,85	45,52
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы (зеленые), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,30	1,93	0,95	22,30	3,80
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное несоленое, соль йодированная)	120	2,34	4,23	12,83	105,13	9,36
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (КЕФИР) (кефир 2,5 % жирности)	160	4,64	4,00	6,40	84,80	1,12
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЯНИК) (печенье сахарное)	25	1,48	1,18	18,85	91,99	0,00
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 обог. микроулучшенным)	20	1,36	0,16	8,48	40,80	0,00
Итого			445	18,27	16,35	67,88	502,75	14,28
Всего				63,72	55,45	182,33	1 506,20	64,81



МЕНЮ 28 марта 2025 г. Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	130	19,65	13,81	19,71	290,45	0,36
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несливочное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	50	0,96	2,46	6,60	52,52	0,13
	ТК №043	КАКАО С МОЛОКОМ (порошок-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,09	3,38	14,70	106,77	0,64
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несливочное, хлеб пшеничный формовой муки высш. сорт)	30	1,94	4,29	12,59	96,61	0,00
Итого			410	26,64	23,94	53,60	546,35	1,13
II Завтрак								
2008	423	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоко)	100	0,39	0,39	9,51	45,60	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,60	4,00
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (перец зеленый сладкий, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,53	2,57	2,06	33,62	51,63
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина I категории, соль йодированная)	180	5,50	5,14	14,29	125,56	4,75
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несливочное)	130	4,86	3,14	31,07	172,19	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несливочное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба горбуша порционная с кожей, яйца куриные (шт.))	70	17,01	13,11	5,84	209,19	0,42
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (кураги), сахар песок, вода питьевая)	180	0,76	0,05	17,10	72,46	0,24
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			635	30,36	24,21	80,96	664,02	57,04
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,46	2,58	1,44	30,75	5,75
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сливочно-сливочное несливочное)	130	2,52	4,82	13,76	115,38	10,06
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
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 (ПРЯНИК) (пряники, сахарные)	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой муки высш. сорт)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			525	21,07	18,59	87,15	611,78	17,07
				78,46	67,13	231,22	1 867,75	79,24