

МЕНЮ

29 января 2025 г.
Сад 12 часов

Сад 12 чашек								
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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтваская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,37	4,55	25,56	165,17	0,38
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,08	2,43	14,80	93,97	0,52
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	35	4,23	3,11	12,56	95,65	0,07
Итого			385	12,68	10,09	52,92	354,79	0,97
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,84	2,55	3,83	42,12	2,25
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	4,73	4,39	13,61	113,04	3,71
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,79	3,58	18,97	119,45	9,21
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говядина 1 категории, рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	70	9,06	3,75	7,86	110,81	6,51
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (смородина черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,16	0,06	16,89	69,69	12,01
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			635	19,28	14,53	71,76	506,11	33,69
Уплотненный полдник								
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1 категории, морковь, картофель, горошек зеленый консервы, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	130	11,52	10,74	15,21	203,66	6,82
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	60	5,08	2,93	30,30	167,68	0,12
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	37,99	37,99
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			550	28,75	19,20	100,32	692,36	47,63
Всего				63,51	46,32	229,51	1 609,77	82,99



МЕНЮ **29 января 2025 г.** **Ясли 12 часов**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,97	4,75	21,76	150,20	0,44
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,18	13,21	84,20	0,47
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	30	3,06	1,62	12,55	77,19	0,03
Итого			340	10,80	8,55	47,52	311,59	0,94
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ(ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (свекла, огурцы соленные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,63	2,44	2,72	35,64	1,64
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, картофеля, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	150	3,84	3,50	11,30	92,33	3,07
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,35	2,87	15,98	99,44	7,77
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говядина печени, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	50	6,51	2,65	5,56	78,97	4,66
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (омородинка черная, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,11	0,04	15,49	63,39	7,93
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,30	0,16	8,50	41,30	0,00
Итого			520	14,74	11,66	59,55	411,07	25,07
Уплотненный полдник								
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1 категории, морковь, картофеля, горошек зеленый консервы, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	110	9,33	7,89	12,80	159,33	5,73
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, соль йодированная)	50	4,62	2,34	27,87	150,94	0,10
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(МАНДАРИН) (мандарин)	95	0,76	0,19	7,13	36,13	36,13
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	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			465	23,30	14,49	83,33	560,49	42,74
Всего				51,64	37,20	194,91	1 339,66	69,45