



МЕНЮ
29 октября 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор- ные 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные сорт 1, масло сливочное 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло слиздо- сливочное несливочное)	110	11,39	15,60	2,00	194,05	0,16
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,69	3,69	36,78	2,34
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,75	1,04
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло слиздо-сливочное несливочное, батон карамельный пшеница высо сорт обог. микроуравновешен)	30	1,91	4,86	12,89	102,90	0,00
Итого			400	20,69	27,00	27,89	438,49	3,54
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		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ (картофель, морковь, капуста, лук репчатый, яблоки, петрушка зеленая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,49	2,60	2,79	37,24	9,65
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, капуста, лук репчатый, порridge овсяный, масло слиздо-сливочное несливочное, вода питьевая, сметана 10% жирности, сметана 10% жирности, соль йодированная)	180	5,07	6,90	7,96	116,83	6,14
2008	181	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (гречка, гречневая, вода питьевая, соль йодированная, масло слиздо-сливочное несливочное)	130	4,17	3,42	26,39	152,81	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 10% жирности, мясо говяжье вырез сорт, вода питьевая, соль йодированная, петрушка 1 кг/кг/кг)	70	9,51	6,82	2,69	131,23	0,01
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок апельсиновый)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
TK №003		ХЛЕБ РЖАНОЙ (смет. разн. сортов пшеницы обог. микроуравновешен)	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			635	20,14	21,92	57,67	515,51	19,40
Уплотненный полдник								
2008	348	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (масло слиздо-сливочное несливочное, морковь, лук репчатый, петрушка зеленая, мясо говяжье вырез сорт, сахар песок, соль йодированная, картофель)	130	3,22	2,04	11,46	79,16	29,62
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (картофель пастер. 2,5% жирности, масло слиздо-сливочное несливочное, масло слиздо-сливочное несливочное, вода питьевая, соль йодированная, рыба морская нежирная, вода питьевая, вода питьевая, вода питьевая, картофель)	70	12,58	11,05	7,32	179,42	0,35
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный, лимон, вода питьевая, чай черный)	200/10/6	0,19	0,01	10,13	42,36	0,99
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (масло слиздо-сливочное несливочное, сахар песок, масло слиздо-сливочное несливочное, яйца куриные сорт 1, соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, молоко слизочное с сахаром 8,7% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,81	8,57	34,67	234,98	0,08
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (БАНАН) (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,01	10,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы, вода питьевая, вода питьевая)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (смет. разн. сортов пшеницы обог. микроуравновешен)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			656	28,16	22,73	122,78	813,17	41,94
Всего				59,15	71,72	215,35	1 797,09	89,98

МЕНЮ
29 октября 2024 г.
Ясли 12 часов



Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (ц/т), молоко пастер. 2.5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное несоленое, соль йодированная)	100	10.01	13.81	1.79	171.58	0.14
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консерв., масло подсолнечное рафинированное)	60	1.76	1.69	3.69	36.80	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 сливочное несоленое, батон нарезаный, соль, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	25	1.53	4.82	10.32	90.81	0.00
Итого			365	18.36	24.69	24.18	393.47	3.42
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар-песок, вода питьевая)	100	0.16	0.07	7.14	30.45	26.00
Итого			100	0.16	0.07	7.14	30.45	26.00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ (яблоки, огурцы соленые, помидоры соленые, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0.40	1.98	2.21	28.73	7.75
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (сметана белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, порridge говяжий консерв., масло сливочное несоленое, вода питьевая, соль, перец, специи, капуста белокочанная 15% жирности, соль йодированная)	150	4.14	5.77	6.69	97.74	5.15
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (гречка (гребневая), вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное несоленое)	110	3.29	2.96	20.88	123.16	0.00
2012	278	БЕОСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, подлива 1 категории)	50	6.81	6.30	2.00	94.01	0.01
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0.75	0.15	14.85	64.50	3.00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (соль, сахар-песок, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	20	1.30	0.16	8.50	41.30	0.00
Итого			520	16.69	17.32	55.13	448.44	19.91
Уплотненный полдник								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, помидоры, мука пшеничная высш. сорт, сахар-песок, соль йодированная)	110	2.50	1.46	9.16	61.66	23.43
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыба пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сливочное несоленое, рыба консервированная, яйца куриные (ц/т), масло подсолнечное рафинированное)	50	8.92	5.24	5.19	103.73	0.25
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар-песок, лимон, вода питьевая (или черная Балканская))	180/8/5	0.17	0.01	8.24	34.48	0.82
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар-песок, масло сливочное несоленое, яйца куриные (ц/т), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сливочное несоленое, сахар 8.5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	4.08	7.22	29.08	197.50	0.06
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (БАНАН) (банан)	95	1.42	0.47	19.95	91.18	9.50
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (соль, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (соль, сахар-песок, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	20	1.32	0.18	8.48	40.79	0.00
Итого			558	21.55	14.83	100.17	624.07	34.96
Всего				56.76	56.91	186.62	1487.43	79.39