

МЕНЮ

20 мая 2024 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (0,38), соль йодированная)	180	3,8	6	22,8	161	0,1
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		8,4	34	0
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (0,55))	27	2	0,2	13,4	63	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,1	5	0,1	45	0
Итого			433	11,2	15,8	45	366	0,1
Обед								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек зеленый консервированный (0,216), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,5	1	2,4	21	1,2
2008	83	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, вода питьевая, картофель, сметана 12% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150/9	4,6	6,1	7	106	8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	150	10,6	13	15,5	221	8,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,5	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной (0,73))	36	2,4	0,3	15,5	74	0
Итого			525	18,1	20,4	45,9	444	17,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	25	1,9	2,5	18,6	104	0
Итого			205	6,9	6,9	26,9	198	0,9
Ужин								
2008	219	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ (творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	16,5	13,2	20,1	266	0,4
2012	351	СОУС СЛАДКИЙ (вода питьевая, кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах)	50			1,6	6	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,4	2,1	10,3	71	0,4
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (0,55))	27	2,1	0,2	13,8	65	0
Итого			387	21	15,5	45,8	408	0,8
Всего				57,2	58,6	163,6	1416	19,3

Левина О. Н.



МЕНЮ

20 мая 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности (0,38))	200	4,6	7,5	27,8	198	0,1
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		9,2	37	0
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (0,55))	34	2,7	0,2	17,5	83	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
Итого			462	12,7	18,9	54,9	441	0,1
Обед								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек зеленый консервированный (0,216), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	1,1	5,1	33	2,4
2008	83	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, вода питьевая, картофель, сметана 12% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200/10	5,2	6,5	7,5	115	8,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ПТИЦЫ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	200	12,1	14,1	15,7	239	8,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			5,2	21	0
2008	0002	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной (0,73))	41	2,7	0,4	17,5	84	0
Итого			711	20,9	22,1	51	492	19,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	229	6,5	5,5	10,7	120	1,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	25	1,9	2,5	18,6	104	0
Итого			254	8,4	8	29,3	224	1,2
Ужин								
2008	219	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ (творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	19,5	15,7	25,4	322	0,4
2012	351	СОУС СЛАДКИЙ (вода питьевая, кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах)	50			1,6	6	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,8	2,3	13,7	88	0,5
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (0,55))	34	2,6	0,2	17	80	0
Итого			434	24,9	18,2	57,7	496	0,9
Всего				66,9	67,2	192,9	1653	21,7