

МЕНЮ

21 мая 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	200	5,9	6,6	25,1	184	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	11,5	74	0,4
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (0,55))	34	2,6	0,2	17	80	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
Итого			442	11	15,3	53,7	398	1
Обед								
2008	75	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО МЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, сметана 12% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200/10	5,8	7,5	10,3	139	11
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	195	13,5	15,2	33,9	327	1,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной (0,73))	41	2,7	0,4	17,5	84	0
Итого			646	22	23,1	69,5	581	12,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	192	5,4	4,7	8,9	101	1
2008	471	БУЛКА ВИТУШКА (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи (0,01), соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	5	5,3	27,7	177	0,1
Итого			252	10,4	10	36,6	278	1,1
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай св/м.б/г 15%, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	70	14,2	5,2	2,6	114	0,7
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,2	4,5	20,5	135	9,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,1	29	0
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (0,55))	34	2,7	0,2	17,5	83	0
Итого			434	20,2	9,9	47,7	361	10,5
Всего				63,6	58,3	207,5	1618	24,9

Левина О. Н.

Левина О. Н.



МЕНЮ

21 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								
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,3	6,4	21,5	166	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,1	1,7	9,5	62	0,4
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (0,55))	27	2	0,2	13,4	63	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,1	5	0,1	45	0
Итого			393	9,5	13,3	44,5	336	1
Обед								
2008	75	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО МЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, сметана 12% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150/9	5	6,1	9,2	116	9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	11,3	13	26,7	269	1,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,2	25	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной (0,73))	36	2,4	0,3	15,5	74	0
Итого			495	18,7	19,4	57,6	484	10,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	153	4,3	3,7	7,1	80	0,8
2008	471	БУЛКА ВИТУШКА (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи (0,01), соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,3	5,1	24,1	159	0,1
Итого			203	8,6	8,8	31,2	239	0,9
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай св.м.б/г 15%, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	60	11,8	4,7	2,2	99	0,6
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,3	3,3	14,9	98	7,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		5,5	23	0
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (0,55))	27	2	0,2	13,4	63	0
Итого			377	16,2	8,2	36	283	7,7
Всего				53	49,7	169,3	1342	19,9

Левина О. Н