



МЕНЮ

на 04.12.2024
Сад 10.5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	4,6	5,1	15,3	158	2,98
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,8	2,4	12,7	84	0,9
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	46	3,9	9,2	13,3	113	0
Итого			426	11,3	16,7	41,3	355	3,88
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок)	185	1	0,2	17,8	78	3,7
Итого			185	1	0,2	17,8	78	3,7
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лимонная кислота)	60	0,6	2,6	4,7	45	12,98
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ (вода питьевая, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, соль йодированная)	200/30/10	4,6	4,5	17,9	165	3,35
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	150	3,4	4,7	10	115	10,2
2008	240	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	12,8	9	7,4	165	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	180	0,1	0,1	20,9	37	1,79
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	38	2,4	0,4	17,7	76	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	20	1,5	0,6	10,3	47	0
Итого			768	25,4	21,9	88,9	650	28,32
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	60	1,6	2,8	35,1	158	0
2008	к/к	ЯБЛОКО (яблоки)	50	0,3	0,3	7,4	35	4,4
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,5	3,1	13,1	78	0,4
Итого			310	4,4	6,2	55,6	271	4,8
Всего				42,1	45	203,6	1354	40,7

МЕНЮ

на 04.12.2024

Ясли 10.5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,4	3,9	11,5	118	2,24
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	170	1,5	2	10,7	71	0,76
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	36	2,2	7,2	10,4	88	0
Итого			356	7,1	13,1	32,6	277	3
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок)	185	1	0,2	17,8	78	3,7
Итого			185	1	0,2	17,8	78	3,7
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лимонная кислота)	40	0,4	1,7	3,2	30	9,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ (вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная)	150/25/10	3,5	3,4	13,4	124	2,51
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	120	2,7	3,8	8	92	9,17
2008	240	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, молоко пастер. 2,5% жирности, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	9,6	6,7	5,5	124	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	150	0,1	0,1	17,4	31	1,49
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,9	0,3	14	60	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	35	0
Итого			600	19,3	16,5	69,2	496	22,87
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	3,2	2,8	13,6	70	0
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	0,8	1,4	17,6	79	0
2008	к/к	ЯБЛОКО (яблоки)	70	0,3	0,3	7,4	35	4,4
Итого			250	4,3	4,5	38,6	184	4,4
Всего				31,7	34,3	158,2	1035	33,97