

# МЕНЮ

на 09.12.2024

## 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ДЖЕМОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, джем, ванилин)	170/15	11,2	13	25,5	290	1,9
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1,6	1,3	13,9	73	0,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	2,8	4,4	17,2	83	0
Итого			405	15,6	18,7	56,6	446	2,2
<b>II Завтрак</b>								
2008	к/к	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,6	0,6	14,8	71	8,79
Итого			100	0,6	0,6	14,8	71	8,79
<b>Обед</b>								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,2	1,5	0,8	20	1,8
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	200	1,1	3,1	14,5	64	8,8
2008	69	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, яйца куриные (шт.), лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная)	60	0,3			1	0,05
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	11,7	15,6	24	307	5,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	180	0,4		7	102	2,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,4	0,4	17,7	76	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	47	0
Итого			748	17,6	21,2	74,3	617	18,45
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	200	6	2	8,4	80	1
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	100	1,6	3	46,6	186	5,98
Итого			300	7,6	5	55	266	6,98
Всего				41,4	45,5	200,7	1400	36,42

# МЕНЮ

на 09.12.2024

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		
<b>Завтрак</b>								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ДЖЕМОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, джем, ванилин)	130/10	8,7	9,2	20,2	230	1,8
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,2	2,8	13,6	70	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,1	3,3	12,9	62	0
Итого			350	14	15,3	46,7	362	1,8
<b>II Завтрак</b>								
2008	К/К	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,6	0,6	14,8	71	8,79
Итого			100	0,6	0,6	14,8	71	8,79
<b>Обед</b>								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,1	0,9	0,5	12	1,08
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	150	0,8	2,3	10,9	38	7,6
2008	69	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, яйца куриные (шт.), лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,2			1	0,03
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	170	8,4	11,2	19,3	231	5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая, лимонная кислота)	150	0,3		5,8	85	1,83
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			595	12,8	15,2	58,2	462	15,54
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	150	4,5	1,5	4,8	60	0,9
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, яйца куриные (шт.), капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное)	70	1	2,1	30,6	127	5,7
Итого			220	5,5	3,6	35,4	187	6,6
Всего				32,9	34,7	155,1	1082	32,73