

# МЕНЮ

на 10.09.2024

Сад 10.5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	226	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ), С ДЖЕМОМ <small>(творог 5,0% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, виноград сушеный (изюм), соль йодированная, джем, ванилин)</small>	170/15	10,1	15,8	35,4	302	6,1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)</small>	40	2,8	4,4	17,2	83	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,2	0,1	14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>13,1</b>	<b>20,3</b>	<b>67,2</b>	<b>443</b>	<b>6,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН <small>(банан)</small>	90	1,3	0,4	18,3	84	3,6
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>18,3</b>	<b>84</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ <small>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)</small>	50	0,7	2,4	3,7	30	3,02
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(свекла, капуста белокачанная, фасоль, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	200/15/7	3,4	4,2	11,1	99	10,12
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	130	2,7	4,3	17,7	118	12,72
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ <small>(говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	80	11,9	7	4	179	0,08
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,3		16,6	68	0,24
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	38	2,1	0,4	17,7	76	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)</small>	20	1,5	0,6	10,3	47	0
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>22,6</b>	<b>18,9</b>	<b>81,1</b>	<b>617</b>	<b>26,18</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	200	6	2,5	2	62	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ <small>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)</small>	60	0,9	2,5	31,9	199	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>6,9</b>	<b>5</b>	<b>33,9</b>	<b>261</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>43,9</b>	<b>44,6</b>	<b>200,5</b>	<b>1405</b>	<b>35,88</b>



# МЕНЮ

на 10.09.2024

## Ясли 10.5 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	226	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ), С ДЖЕМОМ <small>(творог 5,0% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сахар песок, виноград сушеный (изюм), соль йодированная, джем, ванилин)</small>	130/10	7,4	13,8	25,8	223	5,31
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	170			7,9	32	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	30	2,1	3,3	12,9	62	0
Итого			340	9,5	17,1	46,6	317	5,31
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН <small>(банан)</small>	70	1,2	0,4	16,3	71	7,77
Итого			70	1,2	0,4	16,3	71	7,77
<b>Обед</b>								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ <small>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)</small>	30	0,4	1,4	2,2	18	2,31
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(свекла, капуста белокочанная, фасоль, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	150/18/5	2,6	3,2	7,3	74	8,59
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	110	2,3	3,7	15	100	10,81
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ <small>(говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)</small>	60	7,9	5,2	3	134	0,06
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150	0,3		18,5	75	0,27
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	30	1,9	0,3	14	60	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	15	1,1	0,5	7,7	35	0
Итого			568	16,5	14,3	67,7	496	22,04
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	150	5,4	2,3	7,2	56	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи)</small>	50	0,8	2,1	22,5	155	0
Итого			200	6,2	4,4	29,7	211	0
Всего				33,4	36,2	160,3	1095	35,12