

МЕНЮ

на 26.04.2024

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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	9,4	12,9	2,7	149	0,02
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	50	1,5	0,7	3	41	12,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	1,8	2,4	12,7	84	0,9
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	2,8	4,4	17,2	83	0
Итого			440	15,5	20,4	35,6	357	13,42
II Завтрак								
2008		ГРУША (груша)	100	0,6	0,5	13,8	71	4,5
Итого			100	0,6	0,5	13,8	71	4,5
Обед								
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (свекла, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,3	1,6	3,4	29	3,79
2008	83	ЩИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, картофель, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/7	2,3	4,3	5,1	86	11,24
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	3,1	4	42,8	199	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	80	7,7	5,1	2	176	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			8,4	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,1	0,4	17,7	76	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	47	0
Итого			715	17	16	89,7	647	15,73
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	200	6	2	6,4	80	1
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	60	3,4	6,8	47	199	3,56
Итого			260	9,4	8,8	53,4	279	4,56
Всего				42,5	45,7	192,5	1354	38,21



МЕНЮ

на 26.04.2024

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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4	4,8	18,5	118	1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	170	2,4	2,1	20,9	113	0,85
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	8,6	14,1	49,8	319	1,85
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	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,1	0,9	0,5	12	1,38
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	0,8	3,3	10,1	48	8,6
2008	68	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	40	3,9	2,5	0,9	49	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	120	1,9	4,5	7,4	54	13,04
2008	251	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ) (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	7,3	3,2	6,4	131	0
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	17,3	15,2	52,8	474	24,85
Полдник								
2008	434	МОЛОКО (молоко пастер. 2,5% жирности)	170	4,6	3,7	8,3	84	2,27
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	0,5	1,4	20,8	88	0
Итого			200	5,1	5,1	29,1	172	2,27
Всего				32	34,6	149,5	1043	32,67