

МЕНЮ

на 29.07.2024
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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,3	6,4	24,7	157	1,16
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,6	2,2	22,2	120	0,9
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	46	3,9	9,2	13,3	113	0
Итого			426	11,8	17,8	60,2	390	2,06
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок)	185	1	0,2	17,8	78	4
Итого			185	1	0,2	17,8	78	4
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,2	1,5	0,8	20	1,8
2008	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	200	1,1	3,1	13,5	64	8,8
2008	68	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (говядина б/к, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	45	5,8	3,7	1,4	74	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)	150	2,4	4,3	9,2	67	16,3
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)	80	9,7	4,2	8,6	174	0
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	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	47	0
Итого			763	23,5	17,8	68,5	624	29,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,4	4,4	9,8	99	2,68
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	60	1	2,8	41,7	176	0
Итого			260	6,4	7,2	51,5	275	2,68
Всего				42,7	43	198	1367	37,84

МЕНЮ

на 29.07.2024

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 пшени.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 пшени.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 пшени.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