

МЕНЮ

19 марта 2025 г.
Сад 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
1981	417	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ (крупа гречневая ядрица, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	8,25	5,71	25,11	185,74	0,78
2010	6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,66	0,06	51,37	0,00
	299.15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	37	2,83	0,23	18,61	87,81	0,00
2010	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	1,90	1,96	12,41	75,42	0,30
Итого			424	13,02	13,56	56,19	400,34	1,08
II Завтрак								
2007	389	СОК (сок)	160	0,50	0,00	20,60	87,10	0,00
Итого			160	0,50	0,00	20,60	87,10	0,00
Обед								
	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	200	1,96	4,21	15,40	107,65	7,68
2010	256	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ" (рыба минтай неразделанный, морковь, хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт, вода питьевая, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	70	7,14	2,35	4,78	69,10	0,59
2007	105	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (полуфабр.говяд.котлетн.мясо, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	20	3,59	1,87	0,17	31,84	0,08
2007	342	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,20	0,20	14,69	62,78	2,11
	165	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	130	2,50	4,10	27,60	150,00	0,00
	299.17	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	36	1,71	0,26	18,16	78,02	0,00
Итого			636	17,10	12,99	80,80	499,39	10,46
Полдник								
2007	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	13,56	17,63	2,55	223,39	0,21
2010	401	СНЕЖОК (напиток снежок)	180	5,18	6,29	7,40	159,10	1,67
	299.17	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	37	2,83	0,23	18,61	87,81	0,00
Итого			337	21,57	24,15	28,56	470,30	1,88
Всего				52,19	50,70	186,15	1 457,13	13,42

ЗАВЕДУЮЩИЙ

М.В. ПАВЛОВА

МЕНЮ

19 марта 2025 г.
Ясли 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
1981	417	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ (крупа гречневая ядрица, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	6,28	4,39	18,96	141,15	0,60
2010	6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,90	72,40	1,30	657,00	0,00
2010	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, вода питьевая)	150	2,90	3,13	11,42	86,16	0,50
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	7,60	0,60	52,30	232,00	0,00
Итого			340	17,68	80,52	83,98	1 116,31	1,10
II Завтрак								
2007	389	СОК (сок)	140	0,41	0,00	16,70	70,62	0,00
Итого			140	0,41	0,00	16,70	70,62	0,00
Обед								
	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	1,76	3,79	13,84	96,85	6,91
2007	105	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (полуфабр.говяд.котлетн.мясо, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	20	3,35	1,83	0,17	30,54	0,07
2010	256	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ" (рыба минтай неразделанный, морковь, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	60	7,99	3,09	3,68	74,71	0,51
	165	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	120	2,50	4,10	27,60	150,00	0,00
2007	342	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,16	0,16	11,42	48,73	1,61
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	4,70	0,70	49,80	214,00	0,00
Итого			555	20,46	13,67	106,51	614,83	9,10
Полдник								
2007	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	12,32	15,90	2,23	201,49	0,18
2010	401	СНЕЖОК (напиток снежок)	150	4,11	5,00	5,88	126,32	0,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	7,60	0,60	52,30	232,00	0,00
Итого			305	24,03	21,50	60,41	559,81	0,72
Всего				62,58	115,69	267,60	2 361,57	10,92

ЗАВЕДУЮЩИЙ



М.В. ПАВЛОВА