

МЕНЮ

24 марта 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	281	КАША ОВСЯННАЯ "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" ЖИДКАЯ (крупа "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,86	7,13	9,47	114,14	0,52
2010	6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,90	72,40	1,30	657,00	0,00
2010	7	СЫР (сыр российский)	7	1,62	2,06	0,00	25,41	0,05
2010	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	1,46	1,40	15,70	81,51	0,24
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	7,60	0,60	52,30	232,00	0,00
Итого			434	14,44	83,59	78,77	1 110,06	0,81
II Завтрак								
		ЯБЛОКО (яблоки)	90	0,35	0,35	8,56	41,05	3,60
Итого			90	0,35	0,35	8,56	41,05	3,60
Обед								
2010	81	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая)	200/8	4,87	0,47	19,98	103,90	3,72
2010	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, лук репчатый, полуфабр.говяд.котлетн.мясо, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт)	200/7/5	20,34	18,27	18,78	331,28	24,18
2010	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сахар песок, курага, вода питьевая)	180	0,51	0,16	20,53	87,85	0,28
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	1,88	0,28	19,89	85,48	0,00
Итого			640	27,60	19,18	79,18	608,51	28,18
Полдник								
2010	449	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100	6,73	5,99	36,88	228,37	0,22
2005	965	МОЛОКО (молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,15	5,68	8,35	106,63	0,95
Итого			280	11,88	11,67	45,23	335,00	1,17
Всего				54,27	114,79	211,74	2 094,62	33,76

ЗАВЕДУЮЩИЙ



М.В.ПАВЛОВА

МЕНЮ
24 марта 2025 г.

Ясли 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								
2012	281	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" ЖИДКАЯ (крупа "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,33	5,36	7,22	87,15	0,43
2010	6	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,90	72,40	1,30	657,00	0,00
2010	7	СЫР (сыр российский)	7	1,61	2,05	0,00	25,21	0,02
2010	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	150	1,90	1,86	10,78	67,88	0,31
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	37	2,83	0,23	18,64	87,95	0,00
Итого			349	9,57	81,90	37,94	925,19	0,76
II Завтрак								
		ЯБЛОКО (яблоки)	80	0,31	0,31	7,59	36,39	3,19
Итого			80	0,31	0,31	7,59	36,39	3,19
Обед								
2010	81	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая)	180/8	5,25	0,48	23,27	118,63	3,35
2010	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, лук репчатый, полуфабр.говяд.котлетн.мясо, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт)	180/5/5	21,36	19,14	16,10	335,69	21,27
2010	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая)	150	0,80	0,05	15,37	65,77	0,25
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	35	1,61	0,24	17,04	73,24	0,00
Итого			563	29,02	19,91	71,78	593,33	24,87
Полдник								
2010	449	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100/15	7,10	6,66	36,90	236,12	0,26
2005	965	МОЛОКО (молоко пастер. 3,2% жирности)	150	5,20	4,50	8,64	97,20	2,34
Итого			265	12,30	11,16	45,54	333,32	2,60
Всего				51,20	113,28	162,85	1 888,23	31,42

ЗАВЕДУЮЩИЙ

М.В. ПАВЛОВА

