

МЕНЮ

18 июня 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное бутербродное)	160	6,2	8,2	19,2	176	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,5	4,8	14,5	120	0,8
Итого			365	12,2	18,6	43,7	393	1,6
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	190	3,4	1,1	47,3	216	22,5
Итого			190	3,4	1,1	47,3	216	22,5
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	45	0,4		1,2	7	4,9
2019		СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное бутербродное, томатная паста)	180	6	7,6	12,9	144	1,2
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	45	12	12,2	8,5	191	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочное бутербродное, соль йодированная)	140	5,2	6,2	28,8	193	13,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,2	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			600	26	26,3	73,1	636	19,9
Полдник								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	154	4,1	3,7	16,1	118	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			174	5,6	4,3	25,8	168	0
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ и сгущенным МОЛОКОМ (вермишель, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, сухари панировочные, масло сливочное бутербродное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120/20	14,2	12,8	21,7	262	0,2
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			310	15,8	13,4	36,7	334	0,2
Всего				63	63,7	226,6	1747	44,2

медсестра _____ Золотавина Е. А.

МЕНЮ

18 июня 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное бутербродное)	200	6,5	8,2	21,6	187	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,3	4,6	14,2	116	0,8
Итого			406	12,3	19,2	45,9	407	1,6
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	200	3,5	1,2	48,9	223	23,3
Итого			200	3,5	1,2	48,9	223	23,3
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,4	0,1	1,3	7	5,3
2019		СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное бутербродное, томатная паста)	200	7,3	10,2	17,1	190	1,7
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	60	14,9	14,3	12,3	236	1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочное бутербродное, соль йодированная)	140	4,9	6,3	30,6	199	14,6
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (аллергики) (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	150	4,6	3,2	12,9	102	45,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			680	31,1	31,4	110,4	850	22,6
Полдник								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	180	4,9	4,5	19,4	142	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			210	7,1	5,4	34	218	0
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (вермишель, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, сухари панировочные, масло сливочное бутербродное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150/30	20,2	18,8	32,4	386	0,3
2012	304	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ (аллергики) (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	165	15,9	17,2	31	342	1,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			407	22,6	19,8	62	522	0,3
Всего				76,6	77	301,2	2220	47,8