

## МЕНЮ

14 января 2025 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* пшено, * крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло сливочное)	150	5,17	5,39	20,61	152,29	0,62
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,38	2,91	13,33	93,82	0,62
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>10,80</b>	<b>9,17</b>	<b>49,36</b>	<b>324,71</b>	<b>1,24</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		* ФРУКТ (* яблоки)	150	0,60	0,60	14,71	70,54	15,01
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,71</b>	<b>70,54</b>	<b>15,01</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * сметана 15% жирности, * свинина для детского питания)	180/15/9	4,84	10,98	5,97	146,61	7,90
2010	51	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (*батон йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, * филе рыбы)	60	8,32	4,42	9,76	112,04	0,16
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности, * картофель, * масло сливочное, * соль йодированная)	120	2,73	3,62	15,84	107,20	7,38
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), * сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,23	32,90	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00
<b>Итого</b>			<b>562</b>	<b>17,74</b>	<b>19,27</b>	<b>51,67</b>	<b>455,86</b>	<b>15,44</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (* сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Ужин</b>								
2010	46	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (* творог 9,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * крупа манная, яйца куриные (шт.), * сахар песок, * соль йодированная, * сухари панировочные, * виноград сушеный (изюм), * масло сливочное, * молоко сгущенное 8,5% жирности, * сметана 15% жирности)	130/20	24,30	16,08	30,67	388,30	0,37
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>26,63</b>	<b>16,95</b>	<b>46,25</b>	<b>467,86</b>	<b>0,39</b>
<b>Всего</b>			<b>330</b>	<b>56,52</b>	<b>46,14</b>	<b>176,84</b>	<b>1 383,47</b>	<b>35,08</b>

Ст. медсестра



Удрис В.В.



## МЕНЮ

14 января 2025 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* пшено, * крупа рисовая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло сливочное)	200	6,87	7,19	27,71	204,03	0,83
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,05	3,49	15,43	110,35	0,75
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,92</b>	<b>11,84</b>	<b>63,70</b>	<b>419,18</b>	<b>1,58</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		* ФРУКТ (* яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	93,99	20,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>93,99</b>	<b>20,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * сметана 15% жирности, * свинина для детского питания)	200/20/10	5,70	13,09	6,64	172,18	8,79
2010	51	* КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (*батон йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное, * филе рыбы)	70	9,63	5,13	11,28	129,83	0,18
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, * соль йодированная)	150	3,41	4,66	19,81	135,21	9,22
2010	77	* КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (* картофель, * масло сливочное, * соль йодированная)	150	2,95	4,10	23,71	143,68	11,96
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), * сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>21,39</b>	<b>23,23</b>	<b>64,37</b>	<b>557,50</b>	<b>18,19</b>
<b>Полдник</b>								
		* НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" (* сухая смесь "витошка", вода питьевая)	180	0,00	0,00	1,66	7,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,66</b>	<b>7,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2010	46	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (* творог 9,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * крупа манная, яйца куриные (шт.), * сахар песок, * соль йодированная, * сухари панировочные, * виноград сушеный (изюм), * масло сливочное, * молоко сгущенное 8,5% жирности, * сметана 15% жирности)	150/24	28,17	19,06	34,59	450,10	0,42
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>394</b>	<b>31,27</b>	<b>20,22</b>	<b>55,35</b>	<b>556,10</b>	<b>0,44</b>
<b>Всего</b>			<b>670</b>	<b>67,38</b>	<b>56,09</b>	<b>204,68</b>	<b>1 633,77</b>	<b>40,21</b>

Ст.медсестра \_\_\_\_\_

Удрис В.В.