



МЕНЮ

27 января 2025 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								
2010	14	* ЛАПША МОЛОЧНАЯ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * вермишель высш. сорт, * масло сливочное)	200	6,67	6,93	23,17	182,76	0,83
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,20	1,22	0,02
2008		* КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (* печенье, * детское печенье, * вафли, * пастила, * мармелад)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
Итого			420	9,77	10,85	53,13	350,78	0,85
II Завтрак								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (* сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2010	9	* РАССОЛЬНИК С РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ (* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * рыба горбуша потрошенная с головой, * сметана 15% жирности, * огурцы соленые, * крупа рисовая, * рыба минтай)	200/25/10	6,62	3,99	13,71	122,39	5,43
2010	55	* ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (* говядина б/к, * масло подсолнечное рафинированное, * лук, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, * лавровый лист)	40/40	12,22	13,41	4,48	187,31	0,75
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	150	6,10	5,31	27,48	181,86	0,00
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
Итого			685	27,59	23,06	72,31	611,84	6,18
Полдник								
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,32	4,58	8,80	98,99	0,98
Итого			180	5,32	4,58	8,80	98,99	0,98
Ужин								
2010	83	* РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель, * морковь, * лук, * капуста белокочанная, * томатная паста, * масло сливочное, * соль йодированная)	200	3,48	4,61	18,20	129,98	21,11
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,10	0,00	8,89	35,98	0,02
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			410	5,57	4,87	39,81	227,15	21,13
Всего				49,25	43,56	193,85	1 374,76	33,14

Ст. медсестра _____

 Удрис В.В.

МЕНЮ

27 января 2025 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								
2010	14	* ЛАПША МОЛОЧНАЯ (* молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * вермишель высш. сорт, * масло сливочное)	150	5,01	5,21	17,35	137,06	0,62
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
2008		* КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (* печенье, * детское печенье, * вафли, * пастила, * мармелад)	20	1,46	1,90	14,43	80,90	0,00
Итого			320	6,55	7,11	31,94	218,92	0,64
II Завтрак								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (* сок яблочный)	125	0,62	0,12	12,33	53,54	2,49
Итого			125	0,62	0,12	12,33	53,54	2,49
Обед								
2010	9	* РАССОЛЬНИК С РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ (* картофель, * морковь, * лук, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * лавровый лист, * рыба горбуша потрошенная с головой, * сметана 15% жирности, * огурцы соленые, * крупа рисовая, * рыба минтай)	180/20/9	5,61	3,73	12,28	109,83	4,88
2010	55	* ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (* говядина б\к, * масло подсолнечное рафинированное, * лук, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная, * лавровый лист)	30/40	10,69	11,59	4,02	163,03	0,67
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (* крупа гречневая ядрица, вода питьевая, * соль йодированная, * масло сливочное)	110	4,46	3,96	20,11	133,77	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), * сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			569	22,75	19,54	57,84	502,65	5,55
Полдник								
2010	102	* МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (* молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,82
Итого			150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,82
Ужин								
2010	83	* РАГУ ОВОЩНОЕ (* картофель, * морковь, * лук, * капуста белокочанная, * томатная паста, * масло сливочное, * соль йодированная)	170	2,96	3,85	15,47	109,80	17,98
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,10	0,00	7,94	32,16	0,02
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			380	5,05	4,11	36,13	203,15	18,00
Всего				39,40	34,70	145,57	1 060,76	27,50

Ст. медсестра _____



Удрис В.В.