

Утверждаю



Заведующая

ИД № 36 «Золотой петушок» ЯМР

Казанкова Т.Н./

# МЕНЮ

29 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	13	* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ (* масло сливочное)	8	0,08	6,64	0,08	60,00	0,00
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа ячневая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло сливочное)	180	5,84	5,77	20,27	157,28	0,75
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	3,38	2,91	13,25	93,50	0,62
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>11,55</b>	<b>16,19</b>	<b>49,02</b>	<b>389,38</b>	<b>1,37</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	* СОК ЯБЛОЧНЫЙ (* сок яблочный)	125	0,62	0,12	12,33	53,54	2,49
		* ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ (*фруктовое пюре )	125	17,00	0,63	4,38	93,75	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>17,62</b>	<b>0,75</b>	<b>16,71</b>	<b>147,29</b>	<b>2,49</b>
<b>Обед</b>								
2010	9	* РАССОЛЬНИК С РЫБОЙ (* 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	5,67	3,45	12,47	108,26	4,89
2010	59	* КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (* свинина для детского питания, *батон йодированный, * лук, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	60	7,26	13,92	12,10	202,83	0,30
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, * соль йодированная)	120	2,74	3,80	15,87	109,01	7,39
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* сухофрукты (смесь), * сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,88	35,48	0,00
2008		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00
<b>Итого</b>			<b>567</b>	<b>17,52</b>	<b>21,42</b>	<b>61,19</b>	<b>512,69</b>	<b>12,58</b>
<b>Полдник</b>								
2010	103	* КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (* снежок 2,5% жирности, * йогурт 2,5% жирности)	180	4,89	4,37	7,88	98,67	0,50
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4,89</b>	<b>4,37</b>	<b>7,88</b>	<b>98,67</b>	<b>0,50</b>
<b>Ужин</b>								
2010	43	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло сливочное, * горошек зеленый консервы)	130	14,31	14,88	3,17	203,70	0,73
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,08	0,00	0,17	1,00	0,02
2008		* КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (* печенье, * детское печенье, * вафли, * пастила, * мармелад )	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>18,14</b>	<b>17,71</b>	<b>33,64</b>	<b>366,70</b>	<b>0,75</b>
<b>Всего</b>			<b>330</b>	<b>69,72</b>	<b>60,44</b>	<b>168,44</b>	<b>1 514,73</b>	<b>17,69</b>

Ст.медсестра \_\_\_\_\_

Удрис В.В.



# МЕНЮ

29 ноября 2024 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>								
2008	13	* МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ (* масло сливочное)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа ячневая, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло сливочное)	200	6,48	6,91	23,13	181,59	0,83
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,04	3,49	15,37	110,08	0,75
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>13,62</b>	<b>19,86</b>	<b>59,16</b>	<b>471,47</b>	<b>1,58</b>
<b>II Завтрак</b>								
		* НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" (* сухая смесь "витошка", вода питьевая)	180	0,00	0,00	1,66	6,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,66</b>	<b>6,99</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	9	* РАССОЛЬНИК С РЫБОЙ (* 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	3,93	13,70	121,77	5,43
2010	59	* КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (* свинина для детского питания, *батон йодированный, * лук, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	70	8,47	16,42	14,11	238,36	0,35
2010	78	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, * масло сливочное, * соль йодированная)	150	3,40	4,60	19,81	134,66	9,22
2010	77	* КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (* картофель, * масло сливочное, * соль йодированная)	150	2,97	4,10	23,86	144,42	12,04
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>675</b>	<b>21,14</b>	<b>25,30</b>	<b>74,26</b>	<b>615,07</b>	<b>15,00</b>
<b>Полдник</b>								
2010	103	* КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (* снежок 2,5% жирности, * йогурт 2,5% жирности)	180	4,89	4,37	7,88	98,67	0,50
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4,89</b>	<b>4,37</b>	<b>7,88</b>	<b>98,67</b>	<b>0,50</b>
<b>Ужин</b>								
2010	43	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * масло сливочное, * горошек зеленый консервы)	150/25	16,94	17,27	4,20	239,92	1,20
2010	96	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008		* КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (* печенье, * детское печенье, * вафли, * пастила, * мармелад)	40	1,09	1,28	29,99	137,35	0,00
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон йодированный)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>21,13</b>	<b>19,71</b>	<b>54,95</b>	<b>483,27</b>	<b>1,22</b>
<b>Всего</b>				<b>60,78</b>	<b>69,24</b>	<b>197,91</b>	<b>1 675,47</b>	<b>18,30</b>

Ст.медсестра \_\_\_\_\_

Удрис В.В.