

МЕНЮ

12 марта 2025 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ (хлопья овсяные, вода питьевая, молоко питьевое, соль пищевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	155	2,76	4,31	10,77	97,56	0,26
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток растворимый, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	160	2,11	2,25	8,88	67,32	0,42
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	30	2,10	0,90	15,03	74,70	0,00
Итого			355	9,22	10,32	34,68	274,89	0,71
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла столовая свежая, сыры полутвердые, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	30	0,80	3,29	1,92	42,71	0,90
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, яйца куриные в скорлупе свежие, соль пищевая, филе тресковых рыб мороженое (минтай))	150	2,18	1,70	6,62	49,81	2,28
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина замороженная, картофель продовольственный свежий, лук репчатый свежий, масло сливочное, соль пищевая, морковь столовая свежая)	160	8,56	7,08	26,31	171,87	8,31
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	150	0,07	0,07	11,35	46,72	0,70
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	31	2,03	0,34	13,01	61,72	0,00
Итого			521	13,64	12,48	59,21	372,83	12,19
Полдник								
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (мука пшеничная, дрожжи хлебопекарные сушеные, соль пищевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, ягоды сушеные, молоко питьевое)	40	3,44	3,06	50,79	162,91	0,10
2008	435	КЕФИР (кефир)	186	5,70	0,19	7,60	58,90	1,90
2008		ГРУША (груши)	65	0,26	0,20	6,71	28,02	3,26
Итого			291	9,40	3,45	65,10	249,83	5,26
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная свежая, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,69	1,71	4,13	35,04	7,10
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь столовая свежая, масло сливочное, молоко питьевое, крупа манная, яйца куриные в скорлупе свежие, творог, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, сметана, соль пищевая)	135	10,76	15,03	13,00	262,47	1,01
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана, мука пшеничная, вода питьевая, соль пищевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	20	0,38	1,46	3,05	29,20	0,02
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	150	3,63	4,21	6,82	87,10	0,78
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	25	1,76	0,76	12,61	62,67	0,00
Итого			380	17,22	23,17	39,61	476,48	8,91
Всего				49,92	49,86	209,38	1 425,73	38,07

МЕНЮ

12 марта 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								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток растворимый, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	200	2,66	2,81	10,61	82,13	0,52
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	15	3,38	4,30	0,00	52,96	0,04
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	35	2,45	1,05	17,54	87,15	0,00
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ (хлопья овсяные, вода питьевая, молоко питьевое, соль пищевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	155	4,43	6,10	17,82	151,35	0,47
Итого			405	12,92	14,26	45,97	373,59	1,03
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла столовая свежая, сыры полутвердые, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	40	1,51	4,90	2,24	61,77	1,07
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, яйца куриные в скорлупе свежие, соль пищевая, филе тресковых рыб мороженое (минтай))	180	2,26	2,12	8,72	58,93	2,92
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина замороженная, картофель продовольственный свежий, лук репчатый свежий, масло сливочное, соль пищевая, морковь столовая свежая)	180	10,00	8,31	36,74	216,80	11,64
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	180	0,08	0,08	13,61	55,99	0,84
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	36	2,38	0,40	15,26	72,38	0,00
Итого			616	16,23	15,81	76,57	465,87	16,47
Полдник								
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (мука пшеничная, дрожжи хлебопекарные сушеные, соль пищевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, ягоды сушеные, молоко питьевое)	50	4,25	3,67	61,22	188,47	0,10
2008	435	КЕФИР (кефир)	201	6,15	0,21	8,20	63,55	2,05
2008		ГРУША (груши)	68	0,27	0,20	7,03	29,36	3,41
Итого			319	10,67	4,08	76,45	281,38	5,56
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная свежая, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,88	3,03	4,73	50,17	9,08
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь столовая свежая, масло сливочное, молоко питьевое, крупа манная, яйца куриные в скорлупе свежие, творог, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, сметана, соль пищевая)	200	14,40	19,88	17,54	346,73	0,90
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана, мука пшеничная, вода питьевая, соль пищевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	30	0,47	1,68	5,83	42,06	0,02
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко питьевое)	200	4,84	5,62	9,11	116,24	1,04
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	35	2,45	1,05	17,54	87,15	0,00
Итого			515	23,04	31,26	54,75	642,35	11,04
Всего				63,30	65,85	264,52	1 814,89	45,10