

МЕНЮ

13 марта 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок) | 20 | 0,24 | 0,02 | 2,36 | 12,67 | 0,38 |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное, соль пищевая) | 135 | 10,60 | 16,77 | 1,86 | 235,31 | 0,10 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое) | 180 | 3,00 | 3,37 | 11,39 | 93,81 | 0,64 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое, вафли) | 21 | 1,01 | 2,07 | 17,97 | 64,60 | 0,00 |
| Итого | | | 356 | 14,85 | 22,23 | 33,58 | 406,39 | 1,12 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК ФРУКТОВЫЙ (соки фруктовые) | 105 | 0,51 | 0,11 | 10,30 | 43,87 | 0,84 |
| Итого | | | 105 | 0,51 | 0,11 | 10,30 | 43,87 | 0,84 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 80 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель продовольственный свежий, крупа перловая, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая) | 150 | 0,84 | 1,62 | 9,79 | 48,75 | 2,06 |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ СВИНИНЫ И РИСОМ (капуста белокачанная свежая, свинина замороженная, рис, лук репчатый свежий, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие) | 160 | 11,36 | 22,23 | 14,70 | 297,18 | 17,62 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана, мука пшеничная, вода питьевая, соль пищевая) | 40 | 0,51 | 1,33 | 4,25 | 27,42 | 0,01 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая, ягоды сушеные) | 150 | 0,37 | 0,09 | 18,53 | 64,55 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб)) | 30 | 1,96 | 0,33 | 12,56 | 59,59 | 0,00 |
| Итого | | | 530 | 15,04 | 25,60 | 59,83 | 497,49 | 19,69 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР (кефир) | 196 | 4,51 | 4,91 | 7,85 | 123,67 | 1,37 |
| 2008 | 479 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, творог, дрожжи хлебопекарные сушеные, соль пищевая, масло подсолнечное рафинированное) | 55 | 5,87 | 7,69 | 51,32 | 210,72 | 0,12 |
| 2008 | | ЯБЛОКО (яблоки) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 11,00 |
| Итого | | | 361 | 10,82 | 13,04 | 69,95 | 386,09 | 12,49 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 247 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (филе тресковых рыб мороженое (минтай), вода питьевая, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая) | 110 | 6,93 | 3,36 | 1,48 | 96,78 | 1,02 |
| 2012 | 318 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель продовольственный свежий, масло сливочное, соль пищевая) | 100 | 1,60 | 1,95 | 23,27 | 83,09 | 7,29 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок) | 160/5 | 0,10 | 0,00 | 5,22 | 21,32 | 0,02 |
| 2008 | | БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон)) | 20 | 1,43 | 0,61 | 10,21 | 50,72 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб)) | 20 | 1,30 | 0,22 | 8,32 | 39,48 | 0,00 |
| Итого | | | 415 | 11,36 | 6,14 | 48,50 | 291,39 | 8,33 |
| Всего | | | | 52,58 | 67,12 | 222,16 | 1 625,23 | 42,47 |

МЕНЮ

13 марта 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая , сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированное) | 30 | 0,36 | 3,67 | 3,49 | 51,52 | 0,58 |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное, соль пищевая) | 150 | 11,15 | 16,40 | 2,97 | 239,18 | 0,23 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое) | 200 | 3,14 | 3,50 | 12,31 | 99,50 | 0,67 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое, вафли) | 36 | 1,73 | 3,53 | 30,63 | 110,13 | 0,00 |
| Итого | | | 416 | 16,38 | 27,10 | 49,40 | 500,33 | 1,48 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК ФРУКТОВЫЙ (соки фруктовые) | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,78 | 41,62 | 0,80 |
| Итого | | | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,78 | 41,62 | 0,80 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 80 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель продовольственный свежий , крупа перловая, морковь столовая свежая , лук репчатый свежий , масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая) | 180 | 1,12 | 1,89 | 13,35 | 63,97 | 2,51 |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ СВИНИНЫ И РИСОМ (капуста белокачанная свежая, свинина замороженная, рис, лук репчатый свежий , масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие) | 190 | 13,90 | 27,37 | 21,77 | 376,51 | 20,86 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана , мука пшеничная , вода питьевая, соль пищевая) | 50 | 0,54 | 1,65 | 3,69 | 30,79 | 0,02 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая, ягоды сушеные) | 180 | 0,43 | 0,10 | 22,00 | 76,08 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб)) | 35 | 2,29 | 0,38 | 14,64 | 69,44 | 0,00 |
| Итого | | | 635 | 18,28 | 31,39 | 75,45 | 616,79 | 23,39 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР (кефир) | 212 | 4,88 | 5,30 | 8,48 | 133,55 | 1,48 |
| 2008 | 479 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная , сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, творог , дрожжи хлебопекарные сушеные, соль пищевая , масло подсолнечное рафинированное) | 55 | 5,93 | 4,01 | 52,51 | 181,03 | 0,14 |
| 2008 | | ЯБЛОКО (яблоки) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 11,00 |
| Итого | | | 377 | 11,25 | 9,75 | 71,77 | 366,28 | 12,62 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 247 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (филе тресковых рыб мороженое (минтай), вода питьевая, морковь столовая свежая , лук репчатый свежий , масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая) | 110 | 7,97 | 2,87 | 1,67 | 102,50 | 1,16 |
| 2012 | 318 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель продовольственный свежий , масло сливочное, соль пищевая) | 130 | 2,21 | 3,15 | 32,21 | 119,15 | 10,08 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок) | 160/5 | 0,09 | 0,00 | 5,02 | 20,43 | 0,02 |
| 2008 | | БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон)) | 35 | 2,48 | 1,06 | 17,74 | 88,19 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб)) | 30 | 1,96 | 0,33 | 12,56 | 59,59 | 0,00 |
| Итого | | | 470 | 14,71 | 7,41 | 69,20 | 389,86 | 11,26 |
| Всего | | | | 61,11 | 75,75 | 275,60 | 1 914,88 | 49,55 |