

МЕНЮ

21 апреля 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (изделия макаронные, соль пищевая, вода питьевая, масло сливочное, сыры полутвердые)	150	2,01	5,30	0,10	67,10	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток растворимый, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	160	0,23	0,00	9,21	36,62	0,00
2008		ВАФЛИ (вафли)	15	0,42	0,49	11,48	44,87	0,00
Итого			325	2,66	5,79	20,79	148,59	0,00
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ (соки фруктовые)	103	0,50	0,10	10,14	43,14	0,83
Итого			103	0,50	0,10	10,14	43,14	0,83
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла столовая свежая, морковь столовая свежая, капуста белокачанная свежая, яблоки, лимон)	40	0,40	0,06	2,18	12,47	3,19
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, сметана, вода питьевая, соль пищевая)	150	0,98	2,79	10,59	61,23	3,30
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина замороженная, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая, соль пищевая)	60	8,60	20,87	3,22	230,69	0,25
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль пищевая, масло сливочное)	130	1,58	3,32	10,24	74,77	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (соки фруктовые, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	150	0,28	0,08	19,86	72,92	0,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	29	1,89	0,31	12,11	57,46	0,00
Итого			559	13,73	27,43	58,20	509,54	7,18
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	188	4,33	4,71	7,53	118,62	1,32
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,38	0,59	9,88	49,09	0,00
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			318	6,15	5,74	28,19	219,41	12,32
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	40	0,49	0,04	4,51	24,48	0,77
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа манная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, сметана)	160	10,29	11,53	11,25	218,82	0,21
2012	358	СОУС ИЗ ПОВИДЛА (повидло, вода питьевая)	30	0,04	0,00	6,59	22,95	0,02
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое)	180	3,01	3,38	11,48	94,28	0,64
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	29	2,06	0,88	14,74	73,28	0,00
Итого			439	15,89	15,83	48,57	433,81	1,64
Всего				38,93	54,89	165,89	1 354,49	21,97

МЕНЮ

21 апреля 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (изделия макаронные, соль пищевая, вода питьевая, масло сливочное, сыры полутвердые)	160	2,27	6,74	0,08	71,80	0,03
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток растворимый, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	180	0,20	0,00	10,00	39,76	0,00
2008		ВАФЛИ (вафли)	25	0,69	0,81	19,02	74,32	0,00
Итого			365	3,16	7,55	29,10	185,88	0,03
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ (соки фруктовые)	98	0,48	0,10	9,63	40,99	0,79
Итого			98	0,48	0,10	9,63	40,99	0,79
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла столовая свежая, морковь столовая свежая, капуста белокачанная свежая, яблоки, лимоны)	50	0,56	0,12	3,94	21,44	4,45
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, сметана, вода питьевая, соль пищевая)	180	1,04	3,64	11,59	71,97	3,60
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина замороженная, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая, соль пищевая)	70	8,56	21,08	2,25	230,89	0,26
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль пищевая, масло сливочное)	150	2,16	3,48	13,98	92,45	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (соки фруктовые, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	180	0,25	0,09	24,48	87,32	0,37
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (хлеб))	33	2,21	0,37	14,13	67,03	0,00
Итого			663	14,78	28,78	70,37	571,10	8,68
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир)	203	4,67	5,07	8,12	127,88	1,42
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	29	2,06	0,88	14,74	73,28	0,00
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			342	7,17	6,39	33,64	252,86	12,42
Ужин								
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	4,31	4,82	62,61	0,58
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа манная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, сметана, соль пищевая)	170	14,95	15,14	15,63	298,23	0,30
2012	358	СОУС ИЗ ПОВИДЛА (повидло, вода питьевая)	40	0,07	0,00	11,30	39,37	0,04
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое)	200	3,16	3,52	12,34	99,81	0,67
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения (батон))	34	2,40	1,03	17,17	85,32	0,00
Итого			474	20,94	24,00	61,26	585,34	1,59
Всего				46,53	66,82	204,00	1 636,17	23,51