



МЕНЮ
22 июля 2025 г.
Ясли 12 часов

Ясли 12 часов								
Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,02	7,44	21,75	175,20	0,70
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой муки высш.сорт)	20/7	1,56	5,83	10,10	99,12	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	170/6	0,11	0,00	6,18	25,09	0,02
Итого			353	6,69	13,27	38,03	299,41	0,72
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	150	1,68	3,77	8,13	73,91	9,50
2012	282	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой муки высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	60	12,22	20,57	3,76	248,93	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	50	1,21	0,85	4,28	29,72	0,13
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	3,36	2,71	15,21	98,66	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,96	23,80	0,00
Итого			530	21,14	28,22	54,41	557,69	9,63
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	160	4,64	4,00	6,40	84,80	1,12
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (повидло, хлеб пшеничн.формовой муки высш.сорт)	45	2,02	0,16	25,94	113,24	0,10
Итого			205	6,66	4,16	32,34	198,04	1,22
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	110	9,78	3,56	4,62	90,62	1,77
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,49	5,26	16,90	125,20	8,21
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеничн.формовой муки высш.сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	3,74	3,94	11,59	97,95	0,62
Итого			410	17,54	12,88	43,15	361,13	10,60
Всего				52,43	58,93	177,74	1 463,33	32,18



МЕНЮ

22 июля 2025 г.
Сад 12 часов

Сад 12 часов								
Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,48	8,72	29,42	223,39	0,88
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	25/8	1,95	6,76	12,61	119,05	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/7	0,12	0,00	7,02	28,54	0,02
Итого			420	8,55	15,48	49,05	370,98	0,90
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	200	2,43	3,18	11,70	86,07	14,76
2012	282	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, говядина б/х, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый)	90	15,09	25,94	5,89	317,20	0,50
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	50	1,23	0,85	4,54	30,75	0,13
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	5,70	3,90	25,79	160,78	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00
Итого			670	27,78	34,27	76,99	729,09	15,39
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	179	5,20	4,48	7,17	94,98	1,25
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (повидло, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	55	2,38	0,19	29,97	131,08	0,11
Итого			234	7,58	4,67	37,14	226,06	1,36
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	140	11,09	3,57	4,60	95,79	1,78
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,63	6,11	21,07	154,27	9,84
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,86	4,05	13,48	107,12	0,64
Итого			520	20,87	13,92	54,20	428,23	12,26
Всего				65,18	68,74	227,18	1 801,36	39,91