

МЕНЮ

28 мая 2025 г.
Сад 12 часов



Обор- ная реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (засыпать кашу "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сливочно-сливочное нежирное, сахар песок)	200	6,01	8,18	22,98	190,39	0,60
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное нежирное, хлеб пшеница французской муки высшего сорта)	35/8	2,71	6,80	17,64	142,67	0,00
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,65	3,77	14,51	107,53	0,63
Итого			423	12,37	18,75	55,13	440,59	1,23
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,71	11,00
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,71	11,00
Обед								
2012	84	СУП РЫБНЫЙ (рыба карп/лещ филе, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сливочно-сливочное нежирное, крупяная пассата, рыба хантэй филе)	200	9,16	4,54	15,04	138,01	3,58
2008	261	ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	125/30	18,95	8,20	4,38	189,53	13,76
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочно-сливочное нежирное, соль йодированная)	120	2,97	5,39	18,48	134,69	8,80
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроулучшенным)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2012	376	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (яблоки), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	6,75	27,00	0,00
Итого			705	34,39	18,57	65,85	591,21	26,14
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное нежирное, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	70	6,62	7,75	43,31	269,35	0,06
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	170	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
Итого			240	12,02	7,93	50,51	325,15	1,86
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	65	0,93	3,97	5,44	61,13	2,55
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочно-сливочное нежирное, мука пшеничная высшего сорта)	150	15,43	18,96	7,36	261,92	0,21
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеница французской муки высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	200/7	0,12	0,00	7,45	30,24	0,02
Итого			462	19,53	23,18	40,32	448,02	2,78
Всего				78,75	68,87	222,59	1 856,68	43,01

МЕНЮ

28 мая 2025 г.

Ясли 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сливочно-кислое нежирное, сахар песок)	155	4,98	6,48	18,18	151,77	0,52
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-кислое нежирное, хлеб пшенично-формовой мука высшего сорта)	20/7	1,57	6,01	10,10	100,77	0,00
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	165	3,43	3,58	11,32	92,07	0,60
Итого			347	9,98	16,07	39,60	344,61	1,12
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	110	0,44	0,44	10,80	51,80	11,02
Итого			110	0,44	0,44	10,80	51,80	11,02
Обед								
2012	84	СУП РЫБНЫЙ (рыба ледяная филе, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сливочно-кислое нежирное, крупа геркулес)	150	7,65	5,56	10,47	122,62	3,51
2008	261	ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (говядина печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	90/30	15,17	6,36	2,92	147,60	11,06
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочно-кислое нежирное, соль йодированная)	100	2,80	4,26	17,99	121,72	8,63
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб пшенично-ржаной обж. микроингредиентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (ягоды), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,07	20,27	0,00
Итого			560	28,27	16,53	53,41	493,79	23,20
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-кислое нежирное, яйцо куриное (кат.), дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	55	6,33	4,78	37,16	216,80	0,05
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	150	4,50	0,15	6,00	46,50	1,50
Итого			205	10,83	4,93	43,16	263,30	1,55
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	65	0,94	4,21	5,55	63,84	2,60
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (кат.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочно-кислое нежирное, мука пшеничная высшего сорта)	150	15,45	16,92	8,11	246,86	0,21
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшенично-ржаной формовой мука высшего сорта)	25	1,93	0,16	12,66	59,77	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	165/6	0,10	0,00	6,20	25,21	0,02
Итого			411	18,42	21,29	32,52	395,68	2,83
Всего				67,94	59,26	179,49	1 549,18	39,72