

МЕНЮ

06 декабря 2022 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21	2,9	149	0,2
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	3,7	0,5	38,8	174	0
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	185	0,1		11,8	48	0
Итого			410	23,9	31	28,5	359	3
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41	1,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,5	4	165	4,4
2012	76	СУП РИСОВЫЙ (аллергики)	200	1,7	4,1	13	96	5,1
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,1	2,8	10,9	120	0,5
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	80	12,1	10,5		143	0
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,6	15,6	122	6,6
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	102	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			715	25,4	14	64,9	667	13
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,5	2	11,5	81	6,3
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	170	2,4	0,1	11,4	58	11
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,4	6,3	35,4	213	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2		13,3	54	0
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			560	15,4	15,5	70,5	497	6,8
Всего				65,3	61	179,4	1594	25,8

МЕНЮ

06 декабря 2022 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	1,2	2,1	2,4	33	1,88
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,3	13,9	1,9	93	0,17
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	3,2	0,5	34,1	154	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	175	0,1		12,3	50	0
Итого			350	18,5	23,3	26,9	295	2,65
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,3		3,2	33	1,1
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С	150/10/5	4,1	3,4	3	107	4
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	150	5,8	3,9	11,7	105	5,8
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ	60	11,2	2,4	9,3	103	0,4
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	60	8,1	9,3		116	0
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,8	4,1	11,4	89	4,8
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	110	2,1	0,4	17,2	81	8,7
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3		5,8	85	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	155	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			555	19,8	10,5	46,8	487	10,3
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2	1,6	7,8	54	4,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	8,5	2,2	38,8	209	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,2	5,4	22,4	152	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,1		6,8	28	0,1
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			475	15,7	14,2	52,4	405	4,6
Всего				54,6	48,5	141,6	1258	20,55

МЕНЮ

06 декабря 2022 г.

Логопедия 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	2,34
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21	2,9	149	0,2
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	155	3,8	0,6	39,5	178	0
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	205	0,1		14,8	59	0
Итого			410	23,9	31	28,5	359	3,14
II Завтрак								
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41	1,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,5	4	159	4,4
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	1,9	0,4	15,7	74	7,8
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,1	2,8	10,9	120	0,5
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	80	10,6	13,8		166	0
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,6	15,6	122	6,6
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,9	0,6	23,8	112	12
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	102	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	205	0,1		14,8	59	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	41	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			705	24,2	13,8	60,2	637	13
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	199	6	4,4	9,8	99	1,11
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	205	0,1		14,8	59	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	9,7	3,1	38,8	191	0
Итого			264	15,7	7,5	48,6	290	1,11
Всего				64,4	52,8	152,8	1357	20,25

МЕНЮ

06 декабря 2022 г.

Ясли утро 4 часа

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2,1	2,4	32	1,86
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,2	13,8	1,9	92	0,17
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	140	3,4	0,5	35,9	162	0
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,4	106	0,59
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	205	0,1		13,1	53	0
Итого			350	18,4	23,2	26,7	292	2,62
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Всего				19	23,7	42,2	363	5,62

МЕНЮ

06 декабря 2022 г.

Ясли вечер 4 часа

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2	1,6	7,8	54	4,2
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,5	2,2	38,8	209	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,2	5,4	22,4	152	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,1		6,8	28	0,1
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			475	15,7	14,2	52,4	405	4,6
Всего				15,7	14,2	52,4	405	4,6