

МЕНЮ

08 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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,7	9,7	24,4	211	0,5
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	205	6	1,6	29,4	156	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	185	0,1		13,1	53	0
Итого			415	12,7	16,2	44,1	357	1
II Завтрак								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	4,02
Итого			100	1,5	0,5	21	96	4,02
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,3	6,5	8,2	110	5,4
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	200	1,1	0,1	7,3	35	4,5
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,7	0,5		165	0,6
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	80	20	13,4		203	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5	21,3	147	10,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	150	2,5	0,5	20,3	96	10,2
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	185/15	0,2	0,1	15	60	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			753	26,2	13,8	61	583	18,4
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,4	12,5	12,9	225	18,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики)	180	13	12,1	13,1	215	20,5
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,5	9	36,3	201	5,6
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			550	21,8	24,2	81,8	602	24,8
Всего				62,2	54,7	207,9	1638	48,22

МЕНЮ

08 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	16	69	1,82
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	155	5	7,3	18,3	128	0,4
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	155	1,8	0,5	13,1	64	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	175	0,1		12,3	50	0
Итого			365	9,2	11,8	47	281	2,72
II Завтрак								
		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	4
Итого			100	1,5	0,5	21	96	4
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5	0,8
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6	8	106	5,4
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	150	1,6	0,3	11,7	56	5,8
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11	0,4		139	0,4
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	60	8,1	9,4		117	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,6	4	17,1	117	8,2
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	120	2,3	0,5	18,8	89	9,5
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,1		7,1	29	0,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	155	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,1	8,5	41	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			600	20,9	12	50,3	491	15,7
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,6	13,3	12,3	225	17,2
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	18,1	74	0,6
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	50	2,3	6,1	24,4	135	5,15
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			485	19,8	22,1	65,7	522	23,25
Всего				51,4	46,4	184	1390	45,67

МЕНЮ

08 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	16	69	1,82
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	155	5	7,3	18,3	128	0,4
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	155	1,8	0,5	13,1	64	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	175	0,1		12,3	50	0
Итого			365	9,2	11,8	47	281	2,72
II Завтрак								
		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	4
Итого			100	1,5	0,5	21	96	4
Обед								
		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5	0,8
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6	8	106	5,4
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	150	1,6	0,3	11,7	56	5,8
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11	0,4		139	0,4
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	60	8,1	9,4		117	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,6	4	17,1	117	8,2
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	120	2,3	0,5	18,8	89	9,5
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,1		7,1	29	0,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	155	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,1	8,5	41	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			600	20,9	12	50,3	491	15,7
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,6	13,3	12,3	225	17,2
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	18,1	74	0,6
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	50	2,3	6,1	24,4	135	5,15
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			485	19,8	22,1	65,7	522	23,25
Всего				51,4	46,4	184	1390	45,67

МЕНЮ

08 декабря 2022 г.

Логопедия 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	16	69	1,82
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	205	6,7	9,7	24,4	211	0,5
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,4	0,7	16	79	0
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	205	0,1		14,8	59	0
Итого			415	10,9	14,2	53,1	364	2,82
II Завтрак								
	ТК № 006	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	4
Итого			100	1,5	0,5	21	96	4
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,3	6,6	8,9	114	6
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	1,9	0,4	15,7	74	7,8
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,7	0,5		175	0,6
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	80	10,6	13,8		166	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5	21,3	147	10,3
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	151	2,9	0,6	23,8	112	12
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	155	0,1		10	40	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			753	26,2	13,9	61,7	597	19
Полдник								
2012	401	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	101	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	205	0,1		14,8	59	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	3	7,8	31,5	180	6,48
Итого			265	8,8	12,8	39,9	281	6,68
Всего				47,4	41,4	175,7	1338	32,5

МЕНЮ

08 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5	7,3	18,3	128	0,4
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2	0,5	12,3	62	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	205	0,1		13,2	53	0
Итого			365	9,2	11,8	46,8	280	2,7
II Завтрак								
		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	4
Итого			100	1,5	0,5	21	96	4
Всего				10,7	12,3	67,8	376	6,7

МЕНЮ

08 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								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,4	12,8	12,1	221	17,2
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	18,1	74	0,6
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	55	2,5	6,5	26,1	145	5,51
		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			491	19,8	22	67,2	528	23,61
Всего				19,8	22	67,2	528	23,61