



## МЕНЮ

**12 ноября 2024 г.**

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	33	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *сахар песок, *крупа рисовая, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,61	2,70	20,64	121,90	0,42
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,30	2,46	11,74	78,92	0,42
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>7,95</b>	<b>11,19</b>	<b>44,72</b>	<b>312,68</b>	<b>0,84</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	100	0,77	0,19	7,18	36,35	14,99
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,77</b>	<b>0,19</b>	<b>7,18</b>	<b>36,35</b>	<b>14,99</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, * сметана 15% жирности, *соль йодированная)	150/10	1,38	4,11	6,66	69,66	5,37
2012	286	* ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (вода питьевая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, * свинина б/к, *батон пшеничный йодированный)	60	9,17	23,43	7,52	97,02	0,48
2012	354	* СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (* сметана 15% жирности, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, *соль йодированная)	30	0,41	1,13	1,77	18,93	0,01
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,51	4,36	17,07	117,91	8,29
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (смородина черная, *сахар песок, вода питьевая)	150	0,22	0,09	16,12	67,67	18,04
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>16,01</b>	<b>33,43</b>	<b>63,98</b>	<b>442,58</b>	<b>32,19</b>
<b>Уплполдник</b>								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, * сметана 15% жирности, *джем)	110/25	15,95	10,95	32,53	292,75	4,12
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>18,26</b>	<b>13,89</b>	<b>54,98</b>	<b>418,57</b>	<b>4,13</b>
<b>Всего</b>				<b>42,99</b>	<b>58,70</b>	<b>170,86</b>	<b>1 210,18</b>	<b>52,15</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.



**МЕНЮ**  
**12 ноября 2024 г.**  
**Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	33	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, *соль йодированная, *крупа рисовая, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,33	3,24	24,72	146,13	0,50
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,78	0,06	52,43	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,76	2,96	14,18	95,07	0,52
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>9,53</b>	<b>12,28</b>	<b>53,69</b>	<b>365,03</b>	<b>1,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	371	* МАНДАРИН (*мандарин)	100	0,77	0,19	7,18	36,37	15,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,77</b>	<b>0,19</b>	<b>7,18</b>	<b>36,37</b>	<b>15,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, * сметана 15% жирности, *соль йодированная)	200/10	1,82	5,49	8,75	92,39	7,05
2012	286	* ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (вода питьевая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, * свинина б/к, *батон пшеничный йодированный)	70	10,71	27,30	8,78	112,89	0,35
2012	354	* СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (* сметана 15% жирности, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, *соль йодированная)	40	0,55	1,50	2,37	25,21	0,01
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,15	5,36	21,35	146,71	10,36
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (смородина черная, *сахар песок, вода питьевая)	200	0,29	0,12	21,48	90,23	24,00
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>19,50</b>	<b>40,17</b>	<b>81,82</b>	<b>559,29</b>	<b>42,03</b>
<b>Уплполдник</b>								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, * сметана 15% жирности, *джем)	140/30	19,34	13,26	39,65	355,96	5,00
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>21,66</b>	<b>16,20</b>	<b>62,12</b>	<b>481,92</b>	<b>5,02</b>
<b>Всего</b>				<b>51,46</b>	<b>68,84</b>	<b>204,81</b>	<b>1 442,61</b>	<b>63,07</b>

Ст медсестра  \_\_\_\_\_ Перевозчикова Н.А.