

МЕНЮ

9 декабря 2024 г.

Младшие группы (до 3х лет) 10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	173	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,83	6,49	22,16	166,53	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	393	ЧАЙ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	150	0,05	0,00	7,85	31,56	0,01
Итого			335	7,31	10,92	44,78	306,89	0,53
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,67	9,50
Итого			95	0,38	0,38	9,31	44,67	9,50
Обед								
2008	100	СУП ЛАПША С КУРОЙ (лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная, лапша ролтон, морковь, чеснок, масло подсолнечное рафинированое)	150/20	5,63	7,01	11,15	130,63	0,76
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная)	150	11,97	11,83	8,65	190,43	27,74
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (компот ананасовый, сахар песок, вода питьевая, компот консервированный)	150	0,07	0,07	15,09	61,63	0,24
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			500	19,89	19,09	49,49	451,61	28,74
Полдник								
2008		ВАФЛИ С ФРУКТОВО - ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	15	0,42	0,50	11,60	53,10	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78
Итого			165	4,64	5,16	18,44	140,40	0,78
Ужин								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,59	5,10	21,77	147,87	10,29
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012		САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морская капуста)	40	0,41	2,92	0,33	29,23	0,49
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, лимон)	150	0,07	0,00	7,92	32,36	0,39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб из ржаной муки)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			420	11,68	12,86	47,25	352,33	11,17
Всего				43,90	48,41	169,27	1 295,90	50,72

инструктор по гигиене _____ Куртова С.А.

повар _____ Тикуш О.С. Иванчатенко А.В.