

МЕНЮ

10 декабря 2024 г.

Младшие группы (до 3х лет) 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	5,05	7,63	21,02	173,69	0,52
к/к	к/к	БАТОН ПРОСТОЙ (батон простой)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая, цикорий порошок)	180	1,65	1,81	20,35	104,48	0,21
Итого			365	9,13	13,87	56,14	386,97	0,73
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
Итого			95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
Обед								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, говядина б/к, сметана 15% жирности, томатная паста, крупа перловая)	150	6,23	6,15	16,72	151,35	6,29
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	11,67	13,46	26,42	273,31	0,66
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,46	1,98	4,35	37,40	0,72
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗЮМОВЫЙ (сахар песок, виноград сушеный (изюм))	150	0,22	0,05	14,12	58,22	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			490	20,80	21,82	76,21	589,20	7,67
Полдник								
2008	471	ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, яйца куриные (шт.), говяжья печень, молоко сухое цельное 25% жирности)	50	18,19	7,64	34,55	291,61	7,44
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,05	0,00	7,85	31,56	0,01
Итого			200	18,24	7,64	42,40	323,17	7,45
Ужин								
2008	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ (рыба минтай неразделанный, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый, картофель, морковь, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	21,11	10,65	21,66	267,61	6,13
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, чай черный байховый, 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			370	23,83	11,00	46,54	381,55	6,52
Всего				72,38	54,71	230,60	1 725,54	31,87

инструктор по гигиене _____ Куртова С.А.

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