

**МЕНЮ**

**31 января 2025 г.**

Ясли 12 часов

Громова Е.А.

Яковлева Е.Н.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор­ник рецеп­тур** | **№ техн, карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге­тическая ценность, ккал** | **Вита­мин С, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле­воды, г** |
| **Завтрак** |
| 2010 | 32 | КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4.4 | 5.4 | 17.7 | 136 | 0.5 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 150 | 1.4 | 9.8 | 24.5 | 188 | 0 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 160 | 2.1 | 2.2 | 8.8 | 64 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 12 | 2.9 | 3.4 |  | 42 | 0.1 |
| 2008 | К\К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.8 | 14.8 | 73 | 0 |
| Итого | **347** | **11.3** | **11.8** | **41.3** | **315** | **0.6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 150 | 4.6 | 4.9 | 6 | 86 | 0 |
| Итого | **150** | **4.6** | **4.9** | **6** | **86** | **0** |
| **Обед** |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150 | 1.9 | 2.4 | 17.2 | 52 | 0 |
| 2008 | 284 | "ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ | 100/40 | 12.7 | 14.8 | 16.2 | 246 | 1.3 |
| 2010 | 5 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 40 | 0.7 | 2.6 | 3.8 | 42 | 1.8 |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 |  |  | 4.6 | 18 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | **2.6** | 0.4 | 19 | 82 | 0 |
| Итого | **520** | **17.9** | **20.2** | **60.8** | **44С** | **3.1** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2008 | К/К | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0.2 | 23 | 92 | 4 |
| 2010 | 14 | СУП МОЛОЧНЫЙ сМАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 4.5 | 4.8 | 14.4 | 120 | 0.6 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.1 |  | 6.6 | 27 | 0 |
| 2008 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.8 | 14.8 | 73 | 0 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ЯЙЦОМ | 75 | 7.2 | 10.1 | 28.9 | 233 | 0 |
| Итого | **600** | **14.7** | 15.9 | **87.7** | **545** | **4.6** |
| Всего | **48.5** | **52.8** | **195.8** | 1386 | **8.3** |

**МЕНЮ**

**31 января 2025 г.**

Сад 12 часов

Заведующий " Буратино" О.А./

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор­ник рецеп­тур** | **№ техн, карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге­тическая ценность, ккал** | **Вита­мин С, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле­воды, г** |
| **Завтрак** |
| 2010 | 32 | КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 5.5 | 6.7 | 22.9 | 173 | 0.6 |
| 2008 | 185 | КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 180 | 2.3 | 10.3 | 23 | 190 | 0 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.3 | 3 | 14.2 | 112 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0.1 |  | 9.9 | 40 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.7 | 4.3 |  | 53 | 0.1 |
| 2008 | К\К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.9 | 17.7 | 87 | 0 |
| Итого | **405** | **13.8** | **14.9** | **54.8** | **425** | 0.7 |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 180 | 5.4 | 5.8 | 7.2 | 102 | 0 |
| Итого | **180** | **5.4** | **5.8** | **7.2** | **102** | 0 |
| **Обед** |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 180 | 5 | 4 | 9.8 | 142 | 0 |
| 2008 | 284 | "ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ | 120/50 | 14.6 | 16.8 | 18.6 | 282 | 1.5 |
| 2010 | 5 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 50 | 0.8 | 3.4 | 4.8 | 53 | 2.3 |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 170 |  |  | 6.4 | 26 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.5 | 23.8 | 103 | 0 |
| Итого | **620** | 23.7 | **24.7** | **63.4** | **606** | 3.8 |
| **Уплотненный полдник** |
| 2008 | К/К | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0.2 | 23 | 92 | 4 |
| 2010 | 14 | СУП МОЛОЧНЫЙ сМАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 4.1 | 5.8 | 20.5 | 143 | 0 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) | 130 | 4.9 | 7.7 | 30.4 | 210 | 0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | 0.1 | 15 | 60 | 0 |
| 2008 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.9 | 17.7 | 87 | 0 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ЯЙЦОМ | 75 | 7.2 | 9.8 | 28.7 | 231 | .0 |
| Итого | **665** | **14.8** | **16.8** | **104.9** | **613** | **4** |
| Всего | **57.7** | **62.2** | **230.3** | 1746 | 8.5 |

Громова Е.А.

Яковлева Е.Н.

