

**МЕНЮ**

22 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Старшая медсестра

Громова Е.А.

Повар

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 | 36 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4 | 5.1 | 17 | 128 | 0.5 |
| 2010 | 100 | КАКАО С МОЛОКОМ | 160 | **4** | 4 | 12.3 | 103 | 0.6 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1.9 | 4.6 | 14.1 | 104 | 0 |
| Итого | **340** | **9.9** | **13.7** | **43.4** | **335** | **1.1** |
| II Завтрак |
| 2008 | к/к | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0.2 | 23 | 92 | 4 |
| Итого | **200** | **1** | **0.2** | **23** | **92** | **4** |
| Обед |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150 | 3.8 | 3.4 | 7.3 | 79 | 6.2 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 2.1 | 3.2 | 32.2 | 145 | 0 |
| 2010 | 59 | БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 10.6 | 10.9 | 13.5 | 193 | 0.3 |
| 2010 | 90 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0.1 | 0.1 | 10.3 | 43 | 1.2 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 19 | 82 | 0 |
| Итого | **510** | **19.2** | **18** | **82.3** | **542** | **7.7** |
| Уплотненный полдник |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 130 | 0.3 |  | 7.2 | 31 | 0.1 |
| 2008 | 217 | ОМЛЕТ С РЫБОЙ | 120 | 8.7 | 11.5 | 2.1 | 179 | 0 |
| 2012 | 4 | ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ | 30 | 0.9 |  | 1.7 | 10 | 1.2 |
| 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 |
| Итого | **455** | **11.9** | **12.3** | **32.4** | **320** | **1.3** |
| Всего | **42** | **44.2** | **181.1** | **1289** | **14.1** |

**МЕНЮ**

22 января 2025 г.

Сад 12 часов

^Заведующим №4" Буратино" /Зимина 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 | 36 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 4.7 | 6.3 | 20.7 | 157 | 0.6 |
| 2008 | 184 | КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 180 | 2 | 5.2 | 18.7 | 125 | 0 |
| 2010 | 100 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4.5 | 4.5 | 14.9 | 120 | 0.7 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0.1 |  | 9.9 | **40** | 0 |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 45 | 2.3 | 0.9 | 26.9 | 123 | 0 |
| Итого | **405** | 11.5 | **11.7** | **62.5** | 400 | **1.3** |
| II Завтрак |
| 2008 | К/К | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0.2 | 23 | 92 | 4 |
| Итого | **200** | **1** | **0.2** | **23** | **92** | **4** |
| Обед |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 180 | 4.4 | 3.9 | 8.9 | 91 | 7.5 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) | 180 | 4.7 | 8.6 | 8.2 | 129 | 6.6 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 3 | 4.5 | 20.7 | 143 | 0 |
| 2010 | 59 | БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 12.3 | 12.6 | 15.7 | 225 | 0.4 |
| 2010 | 90 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 170 | 0.1 | 0.1 | 12.3 | 52 | 1.4 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.5 | • 23.8 | 103 | 0 |
| Итого | **600** | 23.1 | **21.6** | **81.4** | **614** | **9.3** |
| Уплотненный полдник |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0.4 |  | 9.2 | 39 | 0.1 |
| 2008 | 217 | ОМЛЕТ С РЫБОЙ | 140 | 14.7 | 23.8 | 4 | 248 | 0 |
| 2008 | 141 | РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) | 160 | 8.7 | 12.3 | 15 | 208 | 15.7 |
| 2012 | 4 | ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ | 40 | 1.2 |  | 2.3 | 14 | 1.6 |
| 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 |
| Итого | **540** | **18.8** | **24.8** | **48.2** | **448** | **1.7** |
| Всего | **54.4** | **58.3** | **215.1** | **1554** | **16.3** |

Громова Е.А.

Яковлева Е.Н.

