

Громова Е.А.

Печенкина И В.

**МЕНЮ**

**25 февраля 2025 г.**

**Ясли 12 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4,5 | 5,1 | 18,8 | 141 | 0,5 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 160 | 2,1 | 2,2 | 8,8 | 64 | 0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 2 | 5,2 | 14,9 | 112 | 0 |
| Итого | **340** | **8,6** | **12,5** | **42,5** | **317** | **0,5** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 150 | 4,6 | 4,9 | 6 | 86 | 0 |
| Итого | **150** | **4,6** | **4,9** | **6** | **86** | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 84 | СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150 | 2,8 | 2,7 | 7,6 | 63 | 17,6 |
| 2010 | 58 | ПЛОВ С МЯСОМ | 150 | 7,6 | 13,8 | 28,9 | 314 | 1 |
| 2008 |  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 43 | 0,5 | 0,1 | 1,7 | 10 | 10,9 |
| 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 | **533** | **13,5** | **17** | **61,8** | **487** | **29,5** |
|  |  | **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |
| 2010 | 102 | МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ | 150 | 4,2 | 4,7 | 6,8 | 87 | 0,8 |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120/30 | 13,4 | 14,2 | 39 | 302 | 0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 |  | 4,8 | 19 | 0,3 |
| 2008 | К/К | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125 | 0 |
| 2008 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 11,8 | 58 | 0 |
| Итого | **500** | **21,5** | **22,4** | **84,7** | **591** | **1,1** |
| Всего | **48,2** | **56,8** | **195** | **1481** | 31,1 |

**МЕНЮ**

**25 февраля 2025 г.**

**Сад 12 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сбор­ник рецеп­тур | № техн, карты | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге­тическая ценность, ккал** | **Вита­мин С, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле­воды, г** |
|  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 2010 | 35 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | **5,4** | 6,4 | 22,9 | 172 | 0,6 |
| 2008 | 188 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 180 | 2,2 | 10 | 22,7 | 189 | 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 |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 45 | 2,3 | 0,9 | 26,8 | 123 | 0 |
| Итого | **405** | **10** | **10,3** | **63,9** | **407** | **0,6** |
| **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** |
| 2008 | 84 | СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ и СМЕТАНОЙ | 180 | 3,7 | 4,8 | 15,2 | 131 | 17,6 |
| 2012 | 66 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики) | 180 | 3,9 | 6,1 | 3,7 | 86 | 10,6 |
| 2010 | 58 | ПЛОВ С МЯСОМ | 170 | 12,3 | 20,4 | 20,6 | 267 | 1,13 |
| 2008 |  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 43 | 0,5 | 0,1 | 1,7 | 10 | 10,9 |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 170 |  |  | 6,5 | 26 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 23,8 | 103 | 0 |
| Итого | **613** | **19,8** | **25,8** | **67,8** | **537** | **29,63** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2012 | 437 | КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ | 150 |  |  | 140,4 | 568 | 16,68 |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/35 | 14,2 | 21,8 | 40,9 | 350 | 0 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) | 130 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191 | 0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,1 |  | 9,9 | 40 | 0 |
| 2008 | К/К | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125 | 0 |
| 2003 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,8 | 14,8 | 73 | 0 |
| Итого | **570** | **18,6** | **25,6** | **233,4** | **1176** | **16,68** |
| Всего | **53,8** | 67,5 | **372,3** | **2222** | **46,91** |

Громова Е.А.

Печенкина И.В.

