

МЕНЮ
14 октября 2025 г.
Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ (пшено, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	155	6,5	7,2	25,7	194	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/8	2,4	6,6	14,8	128	
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4	4,3	11,6	101	0,7
Итого			343	12,9	18,1	52,1	423	1,4
II Завтрак								
2008	442	АПЕЛЬСИН (апельсин)	67	0,6	0,1	5,5	29	40,5
Итого			67	0,6	0,1	5,5	29	40,5
Обед								
2012	84	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, горох лущеный, соль йодированная)	150	10,3	5,9	23,6	189	6
2008	346	ПОДЛИВА КУРИНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное)	50	8,4	10,2	0,9	130	0,8
2008	181	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	125	4,3	3,4	19,2	124	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ (сахар песок, слива сушеная (чернослив), сушеные абрикосы без косточек (курага))	150	0,3		10,4	44	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	41	2,7	0,4	17,3	83	0
Итого			516	26	19,9	71,4	570	7
Полдник								
2012		РУЛЕТ С ПЕЧЕНЬЕМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, печенье сахарное мука высш.сорт)	60	5,5	6	33,7	210	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	185	0,1		7	28	0
Итого			245	5,6	6	40,7	238	0,1
Ужин								
2008		КУКУРУЗА КОНСЕРВ (кукуруза консервы)	22	0,7		1,4	9	2,2
2008	434	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,7	2,9	17,1	106	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	145	0,1		5,7	23	0
Итого			277	3,5	2,9	24,2	138	2,2
Всего				48,6	47	193,9	1398	51,2

Повар _____



МЕНЮ
14 октября 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ (пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок)	185	7,3	8,5	29,8	225	0,8
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сливочно-сливочное несоленое)	40/10	3,2	8,4	19,6	166	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	185	4,3	4,7	13,4	114	0,8
Итого			420	14,8	21,6	62,8	505	1,6
II Завтрак								
2008	442	АПЕЛЬСИН (апельсин)	67	0,6	0,1	5,5	29	40,5
Итого			67	0,6	0,1	5,5	29	40,5
Обед								
2012	84	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, горох лущеный)	180	13	7,2	27,3	226	6,7
2008	131	ПОДЛИВА КУРИНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	60	8,4	10,2	0,8	130	0,8
2008	181	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочно-сливочное несоленое)	130	5	4,6	23	153	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ (сахар песок, слива сушеная (чернослив), сушеные абрикосы без косточек (курага))	190	0,4		12,7	54	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	54	3,6	0,5	23,1	111	0
Итого			614	30,4	22,5	86,9	674	7,7
Полдник								
2012		РУЛЕТ С ПЕЧЕНЬЕМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, печенье сахарное мука высш.сорт)	70	5,9	5,9	37,3	226	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			250	6	5,9	44,2	254	0,1
Ужин								
2008		КУКУРУЗА КОНСЕРВ (кукуруза консервы)	30	0,9	0,1	1,9	12	3
2008	434	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сливочно- сливочное несоленое)	120	3,8	2,9	24	137	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			330	4,8	3	32,8	177	3
Всего				56,6	53,1	232,2	1639	52,9

Повар _____