

Утверждаю  
Заведующий  
Полагенко Е.В.



12 ноября

МЕНЮ

2024  
САД 12 ЧАСОВ

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белк и, г	Жиры, г	Углевод, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (ПШЕНО, ВОДА ПИТЬЕВАЯ, МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ, СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ, САХАР ПЕСОК, МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ)	150	5,1	6,9	20,4	164,2	
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (КАКАО-Порошок, МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ, ВОДА ПИТЬЕВАЯ, САХАР ПЕСОК)	200	3,1	2,6	14,5	94,5	0,5
2012		ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ (МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ, ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ)	40*5	3,0	9,2	29,8	214,7	
		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (СЫР РОССИЙСКИЙ)	6	1,4	1,7		21,2	
Итого			401	12,6	20,4	64,7	494,6	0,5
<b>Обед</b>								
2012	56	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ, ВОДА ПИТЬЕВАЯ, РЫБА МИНТАЯ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ, ПШЕНО)	180	8,8	2,8	18,5	134,9	
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ, ХЛЕБ ПШЕНИЧН-ФОРМОВОЙ, МУКА ВЫСШ СОРТ, МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ)	70	15,1	18,6	7,3	256,4	
2012	152	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА, ВОДА ПИТЬЕВАЯ, СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ, МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ)	130	4,3	5,1	19,2	139,7	
2008	37	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ, МОРКОВЬ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ, СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ, САХАР ПЕСОК)	50	1,2	3,0	5,3	53,6	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ), САХАР ПЕСОК, ВОДА ПИТЬЕВАЯ)	180			6,8	27,1	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГОМ МИКРОНУТРИЕНТАМИ)	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого			660	32,7	29,9	68,1	507,6	
<b>Полдник</b>								
2008	214	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ (ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ, СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ, КРУПА МАННАЯ, САХАР ПЕСОК, ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.), МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ, СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ, МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ)	150/10	24,7	16,9	22,3	349,9	
2012		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (МОРКОВЬ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ)	50	0,8	1,8	4,3	21,9	
к/к	к/к	КИСЕЛЬ (КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР., САХАР ПЕСОК, ВОДА ПИТЬЕВАЯ)	200			9,0	36,0	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ХЛЕБ ПШЕНИЧН-ФОРМОВОЙ МУКА, ВЫСШ СОРТ)	40	3,1	0,3	20,1	27,1	
Итого			450	32,7	29,9	78,3	713,7	0,5
<b>Ужин</b>								
2008	432	СНЕЖОК (КИСЛОМОЛ, ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2.5% ЖИРНОСТИ)	200	6,8	5,0	11,0	122,0	0,5
2012		КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ, САХАР ПЕСОК, ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.), СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ, ДРОЖИЖИ, ВОДА ПИТЬЕВАЯ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ, МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ)	50	5,9	2,4	36,6	191,4	
Итого			250	12,7	7,4	47,6	313,4	0,5
Всего			1761	87,1	76,8	256,2	2982,5	3,1

Повар Шанц В.И.

Воспитатель Кулясова Е.В.