

МЕНЮ
27 января 2025 г.
Сад 12 часов



Утверждаю

Заведующий
ООО "Аленушка" ЯМР
Савалова О.Н./

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ <small>(манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное несоленое)</small>	200	5,17	6,14	22,69	166,93	0,58
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,12	0,00	11,72	47,34	0,02
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ <small>(шоколад, батон нарезной пшеница высш сорт обог. микроэлементами)</small>	60	1,81	0,65	31,40	138,81	0,15
Итого			440	7,10	6,79	65,81	353,08	0,75
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(яблоки)</small>	100	0,39	0,39	9,52	45,62	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,52	45,62	4,00
Обед								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное несоленое, вода питьевая, говядина, картофель, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист)</small>	200/15/5	4,15	6,35	5,93	100,53	7,17
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(гречка гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное несоленое)</small>	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ <small>(вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, лук репчатый, соль йодированная, лавровый лист, говядина 5+, томатная паста)</small>	50/50	13,71	16,91	4,33	224,18	0,92
к/к	к/к	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" <small>(сахар песок, вода питьевая, сушеные абрикосы без косточки (курага), виноград сушеный (изюм), слива сушеная (чернослив))</small>	180	0,58	0,09	24,12	100,59	0,17
2008		ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			695	25,02	28,35	91,16	723,08	8,26
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности)</small>	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ <small>(печенье сахарное мука высш сорт)</small>	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			210	7,31	8,53	30,53	229,86	0,94
Ужин								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	60	0,46	0,06	1,02	7,80	3,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	150	3,86	5,37	27,04	172,22	13,25
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)</small>	180/5	0,17	0,01	11,75	48,74	0,96
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница высш сорт обог. микроэлементами)</small>	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			430	7,14	6,46	57,80	320,46	17,23
Всего			1672,14	46,96	50,52	254,82	1672,14	31,18

Виза Кучина Е.А. Зацеринская И.В.