

МЕНЮ

1 сентября 2023 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВАЯ)	150	4,1	3,4	14,8	107	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	12	61	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,6		42	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,7	27	0
2008		ЯБЛОКИ	90	0,4	0,4	8,7	42	8,9
Итого			418	6,3	9,1	42,2	279	9,4
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	2	3	7,4	64	6
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,4	11,9	5,6	168	0,4
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	1,7	1,4	23	1
2012	415	КАША ПШЕНИЧНАЯ	100	2,4	2,9	14,5	94	0
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,4	1,1	1,6	18	2,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	6,1	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,8	0,4	17,9	86	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,6	30	0
Итого			602	18,2	21,1	62,1	512	10,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,7	4,1	7,8	87	0,9
		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого			200	5,9	5	22,8	160	0,9
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С КАБАЧКАМИ	150	2,3	4,8	15,1	114	16,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,7	0,1	4,5	21	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,8	36	0
Итого			345	3,1	4,9	28,4	171	16,7
Всего				33,5	40,1	155,5	1122	37,3

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна

МЕНЮ
1 сентября 2023 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ)	180	4,9	4,6	17,3	131	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	14	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,4		40	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,4	34	0
2008		ЯБЛОКИ	99	0,4	0,4	9,7	47	9,9
Итого			491	7,4	10,2	49,4	323	10,5
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2,6	4	9,9	86	8
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,7	16,9	7,4	231	0,5
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,6	3,1	39	1,4
2012	415	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130	3,2	3,1	18,9	116	0
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	1,7	2,2	26	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,4	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,5	22	106	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			9,2	37	0
Итого			765	24,1	28,9	80,1	676	13,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3,2	2,8	5,4	60	1,59
2012		БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	40	3,1	2,1	22,5	122	0,1
Итого			240	6,3	4,9	27,9	182	1,69
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С КАБАЧКАМИ	180	2,8	6	18,3	139	20,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,1	6,1	29	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,4	38	0
Итого			400	3,8	6,1	33,8	206	20,4
Всего				41,6	50,1	191,2	1387	46,49

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна