

# МЕНЮ

2 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,5	13,9	1,7	170	0,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	38	1,2	0,1	2,4	15	1,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,2	0,5	8	41	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		25	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,5	23	0
<b>Итого</b>			<b>313</b>	<b>12</b>	<b>17,2</b>	<b>17,6</b>	<b>274</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,2	7,8	66	5,6
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	55	8	2,7	4	73	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	2,5	15,6	95	7,6
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		3,6	17	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,4	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	79	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	5,7	24	0,6
<b>Итого</b>			<b>561</b>	<b>16,1</b>	<b>8,9</b>	<b>61,6</b>	<b>394</b>	<b>14,8</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,1	3,5	10,7	91	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1	0,4	21	91	0,1
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>3,9</b>	<b>31,7</b>	<b>182</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	4,6	19,8	139	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,4	40	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,1	12,9	109	0,8
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>10,9</b>	<b>9,2</b>	<b>49,9</b>	<b>330</b>	<b>10,2</b>
<b>Всего</b>				<b>44,1</b>	<b>39,2</b>	<b>160,8</b>	<b>1180</b>	<b>27,4</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

**МЕНЮ**  
2 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,3	17,1	2	208	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	49	1,5	0,1	3,1	19	2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,3	0,5	9,1	46	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		22	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,9	24	0
<b>Итого</b>			<b>379</b>	<b>14,2</b>	<b>20,1</b>	<b>20,1</b>	<b>319</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4	9,5	81	7,1
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,6	3,2	5,4	92	0,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	0,8	2,2	18	0,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3	18,5	112	9
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,2	25	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,2	0,4	20,4	98	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	10,9	45	0,7
<b>Итого</b>			<b>744</b>	<b>20,8</b>	<b>11,7</b>	<b>82,5</b>	<b>520</b>	<b>19,1</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,1	12,6	108	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,2	0,4	25,8	112	0,1
<b>Итого</b>			<b>225</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>38,4</b>	<b>220</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,7	5	26	172	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,1	10,6	86	0,6
<b>Итого</b>			<b>521</b>	<b>11,3</b>	<b>8,6</b>	<b>56,8</b>	<b>354</b>	<b>11,1</b>
<b>Всего</b>				<b>52,4</b>	<b>44,9</b>	<b>197,8</b>	<b>1413</b>	<b>33,3</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина