

**МЕНЮ**

2 марта 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>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	1,2	1,1	6,9	42	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	39	0,7	3,5	3	47	2,8
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	19	1,4	0,5	9,5	49	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,9		27	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3	11,9	90	0,6
<b>Итого</b>			<b>333</b>	<b>9,5</b>	<b>13,3</b>	<b>31,5</b>	<b>287</b>	<b>3,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,5	2,4	17,8	111	2,8
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,3	7,7	6,3	135	0,3
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	2,1	17,7	99	8,9
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4	19	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16	77	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,6	30	0
<b>Итого</b>			<b>578</b>	<b>19,9</b>	<b>12,5</b>	<b>69,4</b>	<b>471</b>	<b>12,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	120	3,5	3	4,9	64	0,9
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	48	4	5,5	25	163	0
<b>Итого</b>			<b>168</b>	<b>7,5</b>	<b>8,5</b>	<b>29,9</b>	<b>227</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,4	3,3	13,3	101	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	42	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150			8,3	33	0
<b>Итого</b>			<b>407</b>	<b>6,2</b>	<b>3,8</b>	<b>39,3</b>	<b>218</b>	<b>9,4</b>
<b>Всего</b>				<b>43,1</b>	<b>38,1</b>	<b>170,1</b>	<b>1203</b>	<b>26,5</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

# МЕНЮ

2 марта 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,2	1,1	7	43	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	59	1,1	5,3	4,5	70	4,1
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	23	1,7	0,7	11,6	59	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,8		26	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	3,6	14,2	107	0,8
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>13,4</b>	<b>18,1</b>	<b>37,6</b>	<b>369</b>	<b>4,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,7	3,1	23,2	143	3,7
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	12,8	9,1	7,7	165	0,3
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,8	27	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	19,9	96	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			9	36	0
<b>Итого</b>			<b>717</b>	<b>24,8</b>	<b>13,2</b>	<b>85,4</b>	<b>561</b>	<b>23,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	146	5,4	0,2	7,2	56	1,8
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	48	4	5,5	25	163	0
<b>Итого</b>			<b>194</b>	<b>9,4</b>	<b>5,7</b>	<b>32,2</b>	<b>219</b>	<b>1,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	99	0,4	0,4	9,7	47	9,9
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,5	4,3	16,7	128	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	11,9	56	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9	36	0
<b>Итого</b>			<b>503</b>	<b>7,7</b>	<b>4,8</b>	<b>47,3</b>	<b>267</b>	<b>10,5</b>
<b>Всего</b>				<b>55,3</b>	<b>41,8</b>	<b>202,5</b>	<b>1416</b>	<b>40,4</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина