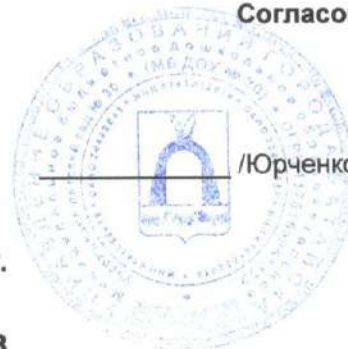


МЕНЮ

2 октября 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	11,4	17,2	2	209	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	12	1,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,2	62	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,9	38	8
Итого			404	14,5	20,4	31,5	370	9,4
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,5	2,5	9,5	67	6,4
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,2	2	5,6	73	0,2
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,2	3,5	20,8	128	0
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,3	2,4	1	27	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,4	74	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,3	29	0
Итого			551	16,7	10,8	67,1	434	8,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,6	4	6,4	84	1,1
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого			180	5,8	4,9	21,4	157	1,1
Ужин								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,1	4,8	15,7	123	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	3,9	14,2	111	0,8
Итого			345	9,8	8,8	37,4	270	1,2
Всего				46,8	44,9	157,4	1231	19,8

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

МЕНЮ
2 октября 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		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,5	19,5	2,3	238	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	38	1,2	0,1	2,4	15	1,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,3	73	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9	37	0
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,7	42	8,9
Итого			471	17,3	22,9	36,7	424	10,6
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2	4	12	93	8,3
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,8	2,9	7,2	99	0,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,5	0,8	2,3	19	1
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,1	4,6	27	166	0
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	39	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3	0,4	19,5	94	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,8	36	0
Итого			745	22,4	16,4	87,9	592	11,8
Полдник								
2008	435	КЕФИР	190	5,5	4,8	7,6	101	1,3
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
Итого			230	7,9	6,7	37,6	247	1,3
Ужин								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,7	6,3	22,1	169	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	12	87	0,6
Итого			419	10,5	9,2	43,8	302	1,1
Всего				58,1	55,2	206	1565	24,8

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.