

**МЕНЮ**

3 августа 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,4	3,6	25,6	152
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,6	41
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		21
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,1	29
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,7	42
Итого			422	9,6	12,4	53,3	365
Обед							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,9	1,8	18,1	108
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	6,8	7,7	4,4	114
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,5	2,4	4	39
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	1,6	16,1	86
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,4	8,3	1,6	84
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,4	79
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,9	28
Итого			569	17,1	22,1	67,5	538
Полдник							
2008	435	СНЕЖОК	150	4,6	4,1	17,3	
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25	0,7	2,6	13,8	82
Итого			175	5,3	6,7	31,1	82
Ужин							
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,1	4,9	23	156
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,2	30
Итого			374	6,3	5	37,4	220
Всего				38,3	46,2	189,3	1204

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна

МЕНЮ

3 августа 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,2	4,3	30,6	182	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,4	4,7	72	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11	52	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,5		22	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36	
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,7	47	
Итого			527	13,7	17,3	65,2	475	1
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,9	2,8	22,9	141	
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,8	12,9	6	186	
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	1	1,6	5	39	
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	0,5	18,2	86	16
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	10,6	2,3	107	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,1	0,4	20,2	97	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,7	35	
Итого			738	24,7	28,8	83,3	691	27
Полдник								
2008	435	СНЕЖОК	180	5,1	4,6	19,2		
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1	3,2	20,6	115	
Итого			220	6,1	7,8	39,8	115	
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	5,2	24,6	168	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,6	41	
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		8,2	34	
Итого			417	7	5,3	41,4	243	
Всего				51,5	59,2	229,7	1524	42

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна