



МЕНЮ

3 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,3	5,4	16	126	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,6	0,6	10,7	55	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		34	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,2	1,8	9,2	62	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	58	0,2	0,2	5,6	27	5,8
Итого			413	7,3	11,7	41,5	304	6,5
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,7	2,5	4,6	48	13,2
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	7,7	8,9	4,6	129	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,1	2,8	15	94	7,3
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35	0,5	1,7	2,7	29	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,2	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,2	0,3	14,3	69	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,2	25	0
Итого			550	15,4	16,3	55,6	433	21,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	7	78	0,8
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,2	5,9	26,7	173	0
Итого			200	8,4	9,5	33,7	251	0,8
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	10,8	11,1	17,9	217	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,2	39	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,5	27	0,4
Итого			326	12,1	11,2	32,6	283	0,5
Всего				43,2	48,7	163,4	1271	29,7

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

МЕНЮ
3 октября 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,4	6,6	20,6	161	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,8	65	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,4		31	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,4	2	10,6	71	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	63	0,3	0,3	6,2	30	6,3
Итого			493	9	13	50,2	358	7,1
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	3,7	7,9	73	10,7
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	10,3	11,6	5,9	170	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,5	3,8	17,6	115	8,6
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,7	2,2	3,9	40	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,6	85	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,9	31	0
Итого			692	19,5	21,8	71,2	563	21,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,3	8,2	92	2,44
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,2	5,9	26,7	173	0
Итого			230	9,2	10,2	34,9	265	2,44
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130/20	15,6	13,8	17,3	260	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,4	49	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,4	31	0,4
Итого			370	17,3	13,9	35,1	340	0,6
Всего				55	58,9	191,4	1526	31,34

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