

**МЕНЮ**

4 мая 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	4,3	18,8	133	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,6	64	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		33	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	9,1	62	0,4
Итого			329	8,2	10,5	40,5	292	0,8
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,7	2,5	4,6	48	13,2
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8	3,3	5,9	86	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,4	15,7	103	7,7
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	1,6	3,2	31	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	74	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7	28	0
Итого			560	16,1	11,2	58,9	404	22,7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	80	1,1
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,2	5,9	26,5	172	0
Итого			200	8,6	9,7	32,5	252	1,1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	87	0,3	0,3	8,5	41	8,7
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	125/30	10,2	10,7	40,1	300	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,3	30	0,5
Итого			436	11,7	11,1	63,1	405	9,3
Всего				44,6	42,5	195	1353	33,9

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ
4 мая 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5	5,7	22,3	163	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,8	14,9	76	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		33	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	10,5	73	0,5
Итого			394	9,8	12,4	47,7	345	1
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4	8,2	77	10,7
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,8	4,3	7,8	114	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,1	18,5	123	9
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,8	2,3	4,6	44	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,8	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19	92	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,4	34	0
Итого			714	20,5	15,2	76,3	530	22,2
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,2	5,9	26,5	172	0
Итого			230	9,4	10,4	33,7	268	1,3
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	96	0,4	0,4	9,4	45	9,6
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	165/30	13,2	13,5	49,2	372	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,8	46	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,9	33	0,6
Итого			510	15,2	14	76,3	496	10,4
Всего				54,9	52	234	1639	34,9

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина