

МЕНЮ

5 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,9	5,2	14,8	118	0,1
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
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,2	26	0,4
Итого			329	4,8	9,6	33,6	241	0,5
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,5	1,9	11,4	77	2,8
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,1	8,4	1,3	116	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,9	0,5	24,7	118	0
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,6	2,7	2,9	38	4,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,2	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,1	73	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7	28	0
Итого			574	20,9	13,9	71,6	493	7,4
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,9	0,8	7,1	38	0,1
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	4,3	3,6	32,6	182	0
Итого			210	5,2	4,4	39,7	220	0,1
Ужин								
2008		БАНАН	66	1	0,3	13,8	63	6,6
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	45	5,6	6	1,2	82	1,5
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	4	17,4	114	8,8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	36	1,1	0,1	2,2	14	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7	33	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,6	79	3,7
Итого			451	11,8	10,7	60,2	385	22
Всего				42,7	38,6	205,1	1339	30

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

5 мая 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	3,4	5,9	17,8	138	0,1
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	77	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,2	30	0,5
Итого			395	5,7	10,5	40,2	278	0,6
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	3	15,2	106	3,7
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,2	11,4	1,8	159	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,9	25,1	153	0
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	55	0,9	3,8	4,4	56	6,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,4	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,9	91	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,3	33	0
Итого			702	26,7	22,6	85,1	652	10,6
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1	0,9	8,3	44	0,1
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	5,8	4,8	43,5	243	0
Итого			260	6,8	5,7	51,8	287	0,1
Ужин								
2008		БАНАН	73	1,1	0,4	15,3	70	7,3
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	7	7,2	1,6	100	2
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	3,5	20,9	126	10,6
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	45	1,4	0,1	2,8	17	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,4	54	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	18,6	79	3,7
Итого			521	14,6	11,5	70,6	446	25,4
Всего				53,8	50,3	247,7	1663	36,7

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина