



МЕНЮ
5 декабря 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	90	6,3	10,9	6,3	148	0,7
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,8	3,3	51	3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,4	0,5	9,4	48	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8,3	33	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	8,5	41	8,7
Итого			383	8,9	17,6	35,8	340	12,4
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	1,5	8	50	5,4
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	65	7,5	6,3	6,6	112	0,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,9	4	28,3	168	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,1	19	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	15,9	77	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,1	14,1	60	2,8
Итого			568	18,5	12,3	84,5	522	9,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4	3,5	6,6	75	0,8
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	4,6	7	28,6	176	0,1
Итого			200	8,6	10,5	35,2	251	0,9
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	3,3	21,1	129	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	3,8	15,8	117	0,8
Итого			345	9,2	7,2	44,4	282	1,2
Всего				45,2	47,6	199,9	1395	23,6

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

МЕНЮ

5 декабря 2023 г.

Сад 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	7,1	12,5	7,7	171	0,8
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	76	4,4
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,6	0,6	11,2	57	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10,1	41	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,4	45	9,6
Итого			467	10,4	21,2	43,3	409	14,8
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,5	1,5	9,4	58	6,5
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	9,4	10,6	7,7	163	0,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,1	28	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,2	48	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	19,9	96	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	16,8	72	3,3
Итого			697	22,7	17,6	103,4	663	11
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,6	4	7,6	86	0,8
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	5,3	6,1	35,7	198	0,1
Итого			250	9,9	10,1	43,3	284	0,9
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,4	4,5	27,2	168	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,2	48	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,9	96	0,6
Итого			420	9,2	7,5	51,3	312	1,1
Всего				52,2	56,4	241,3	1668	27,8

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