

МЕНЮ

7 февраля 2023 г.

Ясли 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	18	14,1	15,5	265	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,7	0,7	11,6	59	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,1	21	0
Итого			317	19,8	18,9	32,2	382	0,5
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	2,4	7,6	59	5,8
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	9,1	5,4	2,8	96	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,9	3,7	11,9	89	5,7
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,4	3,2	37	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	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			4,9	19	0
Итого			574	16,6	14,3	54,7	416	14,2
Полдник								
2008	435	КЕФИР	152	4,4	3,8	6,1	81	1,1
2012	478	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	4,9	6,1	28,9	190	0
Итого			202	9,3	9,9	35	271	1,1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	8	38	8,1
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,3	22	0,8
Итого			425	4,9	3,3	33,8	189	9,5
Всего				50,6	46,4	155,7	1258	25,3

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

7 февраля 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	21,2	15,8	17,4	300	0,5
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,1	0,8	14,1	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,7	23	0
Итого			372	23,4	20,3	37,2	428	0,5
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,5	9,2	75	7,4
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	10,2	4,7	2,6	93	1,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,2	15,6	108	3,84
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,1	4,9	50	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,9	0,2	12,2	58	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,2	0,4	20,6	99	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			5,7	23	0
Итого			723	20,1	16,1	70,8	506	14,84
Полдник								
2008	435	КЕФИР	176	5,1	4,4	7,1	93	1,2
2012	478	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	55	4,3	5,5	28,4	180	0
Итого			231	9,4	9,9	35,5	273	1,2
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,9	0,2	12,2	58	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6	25	0,9
Итого			514	7	4,5	44,4	249	10,7
Всего				59,9	50,8	187,9	1456	27,24

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина