

МЕНЮ
7 марта 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	3,9	5,7	17	136	0,4
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
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,7	1,5	8	52	0,3
Итого			327	7,3	12	36,6	284	0,7
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	8,6	9,4	4,9	138	0
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	3	15,8	99	8
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	1,6	2,9	29	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16,2	78	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,5	26	0
Итого			551	16,3	16,9	57,6	450	22,7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	123	3,6	3,1	4,9	65	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	29	1,8	4,7	21,3	120	0
Итого			152	5,4	7,8	26,2	185	0,9
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	110/30	14,2	14,6	29	309	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			6,5	26	0
Итого			333	15,2	14,7	42,2	367	0,4
Всего				44,2	51,4	162,6	1286	24,7

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ
7 марта 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,6	6,8	20,2	161	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	13,8	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4		36	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2	1,7	9,4	62	0,4
го			392	8,6	13,3	43,4	329	1
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4	7,9	75	10,6
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,4	12,6	6,4	185	0
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	3,7	19	118	9,6
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,9	2,3	4,3	42	2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,2	0,4	20,2	97	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,1	32	0
Итого			706	20,9	23,1	74,9	592	22,2
Полдник								
2008	435	КЕФИР	149	4,3	3,7	5,9	79	1
008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	29	1,8	4,7	21,3	120	0
Итого			178	6,1	8,4	27,2	199	1
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130/30	16,9	15,3	30,4	330	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	43	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,3	29	0
Итого			376	18,3	15,4	46,7	402	0,4
Всего				53,9	60,2	192,2	1522	24,6

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина