

МЕНЮ
7 апреля 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	4,5	21,7	146	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,5	1	17,3	88	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,6		23	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,6	23	0
Итого			339	7	8,1	44,6	280	0,4
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,7	1,5	12	68	3,9
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	40	9,3	12,4	3,2	162	2,2
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,2	3,5	20,8	128	0
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	1,8	3,1	32	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,9	33	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,7	80	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6	24	0
Итого			533	18,4	19,6	68,7	527	7,6
Полдник								
2008	435	КЕФИР	136	3,9	3,4	5,4	72	0,9
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,3	6	26,9	174	0
Итого			186	8,2	9,4	32,3	246	0,9
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	74	0,3	0,3	7,2	35	7,4
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	130	16,3	11,7	21,4	259	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,9	33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,3	26	0,6
Итого			398	17,7	12,1	41,8	353	8,3
Всего				51,3	49,2	187,4	1406	17,2

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ
7 апреля 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4	4,3	23	146	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	3,1	1,2	20,9	107	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,5		23	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,9	24	0
Итого			406	7,2	8	49,8	300	0,2
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	3	2,2	15,7	95	6,4
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50	11,7	15,5	4,1	203	2,5
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,1	4,6	27	166	0
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	55	0,9	2,2	4,6	43	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,3	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,2	0,4	20,8	100	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6	24	0
Итого			683	24,3	25	87,5	675	11,1
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2	8,7	63	0,4
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,3	6	26,9	174	0
Итого			230	6,7	8	35,6	237	0,4
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	82	0,3	0,3	8	38	8,2
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	145	19,3	13,5	23,4	298	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,3	44	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6	25	0,6
Итого			446	21,1	13,9	46,7	405	9,1
Всего				59,3	54,9	219,6	1617	20,8

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина