

**МЕНЮ**

7 сентября 2023 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,7	12,6	64	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,5		41	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,7	2,2		27	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,4	26	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	76	0,3	0,3	7,4	36	7,6
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>7,3</b>	<b>10,6</b>	<b>39,4</b>	<b>287</b>	<b>8,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	150	1,6	2,9	5,4	56	14,5
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	85	9,1	4,9	2,9	92	1,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,9	3,6	11,8	87	5,7
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,2	2,6	0,7	28	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,8	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2	0,3	13,1	63	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,2	25	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>15,8</b>	<b>14,4</b>	<b>46,9</b>	<b>383</b>	<b>22,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,5	3,9	6,2	82	1,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,2	3,2	14,6	82	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5,7</b>	<b>7,1</b>	<b>20,8</b>	<b>164</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	16,1	11,4	27,4	281	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,8	32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,5	27	0,5
<b>Итого</b>			<b>324</b>	<b>17,2</b>	<b>11,5</b>	<b>40,7</b>	<b>340</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>46</b>	<b>43,6</b>	<b>147,8</b>	<b>1174</b>	<b>32,6</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна

**МЕНЮ**  
7 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,1	3,5	15,6	112	0,72
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	75	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		34	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,7	3,4		42	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,7	31	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	84	0,3	0,3	8,2	39	8,4
<b>Итого</b>			<b>489</b>	<b>9,4</b>	<b>11,8</b>	<b>46,3</b>	<b>333</b>	<b>9,22</b>
<b>Обед</b>								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	200	2,1	3,9	7,1	73	19,5
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	115	12,1	5,8	4,1	118	1,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	16,2	113	4
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,3	3,3	1	35	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,2	53	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,7	90	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,4	29	0
<b>Итого</b>			<b>741</b>	<b>21,6</b>	<b>17,8</b>	<b>65,7</b>	<b>511</b>	<b>26,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	1,1	0,9	14,2	69	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>6,3</b>	<b>5,4</b>	<b>21,4</b>	<b>164</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/30	17,9	12,7	28,2	302	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,2	53	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,9	29	0,6
<b>Итого</b>			<b>382</b>	<b>19,7</b>	<b>12,8</b>	<b>46,3</b>	<b>384</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>57</b>	<b>47,8</b>	<b>179,7</b>	<b>1392</b>	<b>38,22</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна