

МЕНЮ
7 ноября 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	115	9,6	14,4	7,1	197	0,8
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	36	0,7	3,2	2,7	42	2,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,6	0,6	11,1	57	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		9,9	40	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	8,5	41	8,7
Итого			408	12,3	20,6	39,3	396	12
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	1,5	8,3	52	8,9
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	60	7,6	3,9	7	93	0,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,9	4	28,3	168	0
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	3,2	1,1	36	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,1	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,9	0,2	18	77	3,6
Итого			559	18,5	13,2	84,6	531	13,5
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6,1	81	1,1
		ПАСТИЛА	15					0
Итого			165	4,4	3,8	6,1	81	1,1
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	3,2	22,3	132	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,1	34	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	3,6	17,1	119	0,7
Итого			344	8,9	6,9	46,5	285	1,1
Всего				44,1	44,5	176,5	1293	27,7

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

МЕНЮ
7 ноября 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	11	16,5	8,4	226	0,8
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	53	1	4,8	4,1	64	3,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,7	13,1	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,3	50	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	9,4	45	9,6
Итого			484	14,4	24,5	47,3	471	14,1
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,6	1,7	10	61	10,9
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	80	9,8	6,3	9	131	0,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	55	0,5	5,4	1,6	58	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,3	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,7	90	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18	77	3,6
Итого			687	22,8	18,8	99,9	659	16
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,3	4,6	7,3	97	1,3
		ПАСТИЛА	25					0
Итого			205	5,3	4,6	7,3	97	1,3
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,3	4,4	28,7	173	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,3	44	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,2	2,7	15,4	99	0,6
Итого			418	8,9	7,2	53,4	316	1
Всего				51,4	55,1	207,9	1543	32,4

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