

МЕНЮ

7 декабря 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80/30	11,6	10,8	12,7	195	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,6	0,6	11,1	57	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,3	2,8	10,6	81	0,6
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,3	0,3	8,4	40	8,6
Итого			375	16,8	16,6	42,8	392	9,4
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,6	2,5	10,3	70	4,8
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	65	9,7	4,9	5,2	103	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	2,8	15,6	97	7,6
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		3,4	16	0,8
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	18	1,3	0,4	8,4	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,5	75	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,6	23	0
Итого			570	17,8	10,9	64	427	13,4
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,5	3,9	6,2	82	1,1
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,1	4,9	25	161	0
Итого			200	8,6	8,8	31,2	243	1,1
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННОЙ)	150	3,9	3,4	11,8	94	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	38	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,9	25	0,6
Итого			346	5,2	3,5	25,6	157	1,1
Всего				48,4	39,8	163,6	1219	25

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

МЕНЮ

7 декабря 2023 г.

Сад 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/50	14,1	13,1	16,1	241	0,3
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	0,8	13,4	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4	3,3	12,2	96	0,7
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			460	20,5	19,7	51	469	10,5
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	180	2,1	3	11,8	82	5,7
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	12,7	5,7	4,9	121	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,7	2,7	18,5	110	9
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,3	25	1,2
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	22	1,6	0,4	10,5	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3	0,4	19,4	94	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			5,9	24	0
Итого			703	22,8	12,3	76,3	510	16,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	4,6	7,4	98	1,3
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	5,2	6	33,4	208	0
Итого			240	10,6	10,6	40,8	306	1,3
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННОЙ)	200	5,3	4,4	15,2	122	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,1	0,2	13,5	64	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,2	26	0,6
Итого			427	7,5	4,6	34,9	212	1,3
Всего				61,4	47,2	203	1497	29,2

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