

МЕНЮ

8 февраля 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,5	5,7	26,4	180	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,1		28	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3		37	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		9,9	40	0
Итого			335	9,5	11,9	46,3	332	0,5
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,8	3,1	14,7	98	2,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	16,9	19	24,5	338	0,8
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	38	0,3		0,6	5	1,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			12,1	48	0
Итого			528	22,6	22,5	68,9	571	5,4
Полдник								
2008	435	КЕФИР	158	4,6	3,9	6,3	84	1,1
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,1	0,4	20,3	89	0,1
Итого			198	5,7	4,3	26,6	173	1,2
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,9	9,1	12,5	140	7,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	16	68	3,2
Итого			335	6,4	11,7	36,2	276	10,7
Всего				44,2	50,4	178	1352	17,8

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ
8 февраля 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,5	5,6	31,8	205	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,1		28	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,1		51	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,3	50	0
Итого			409	12,2	13	59,2	405	0,6
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,6	4,1	20,1	132	3,6
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	20,2	21,8	29,1	393	1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	47	0,4		0,8	6	2,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,1	102	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			13,4	54	0
Итого			657	27,5	26,3	84,5	687	7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	189	5,5	4,7	7,6	100	1,3
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	1,5	0,6	28,8	126	0,1
Итого			244	7	5,3	36,4	226	1,4
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	140	2,5	12,8	15,6	190	9,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	17,8	76	3,5
Итого			400	10	17,7	43,7	377	13,3
Всего				56,7	62,3	223,8	1695	22,3

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина