

МЕНЮ

8 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4	3,5	22,9	139	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	36	0,7	3,2	2,8	43	2,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,5	40	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,8	2,4	11,9	81	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	37	7,9
Итого			418	11,7	15,9	54,1	409	10,9
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,7	3,2	19,7	127	2,8
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	8,8	12,1	13,8	200	1,8
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	3,6	17,6	112	8,9
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	2,8	32	6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,7	76	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,8	31	0
Итого			597	18,7	21,1	77,4	578	19,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,4	10	46	0
Итого			165	4,7	4,1	17	125	0,8
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	150	3,6	3,8	11,6	96	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,5	31	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	33	0,6
Итого			343	4,7	3,9	26,2	160	1
Всего				39,8	45	174,7	1272	32,2

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

МЕНЮ

8 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,2	27,2	166	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	54	1	4,8	4,1	64	3,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,6	50	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2		38	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,4	2,8	13,5	94	0,6
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Итого			519	16,3	21,1	64,3	517	13,1
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	5,6	3,7	22,3	146	3,4
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/50	10,4	13,4	14,6	220	2,2
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,9	4,5	49	8,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,3	93	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,8	35	0
Итого			735	22,5	20,9	89,3	637	32,3
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6	0,2	8	62	2
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,9	20,4	93	0
Итого			205	6,7	1,1	28,4	155	2
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	200	4,7	4,6	14,6	120	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,5	40	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		8,5	36	0,6
Итого			417	6,1	4,7	31,6	196	1,2
Всего				51,6	47,8	213,6	1505	48,6

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