

**МЕНЮ**  
9 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	110	8,2	12,7	6,4	173	0,7
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,4	0,9	16,7	85	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8,6	35	0
<b>Итого</b>			<b>337</b>	<b>11,5</b>	<b>19,3</b>	<b>34,8</b>	<b>360</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	1,1	6,9	42	4,7
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	8,8	11,2	12,4	187	1,5
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,2	3,5	20,8	128	0
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,5	3,6	2,5	45	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,2	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	65	3
<b>Итого</b>			<b>591</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>80,8</b>	<b>577</b>	<b>10,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	159	4,6	4	6,4	84	1,1
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7,6	5,8	22,4	172	0
<b>Итого</b>			<b>209</b>	<b>12,2</b>	<b>9,8</b>	<b>28,8</b>	<b>256</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	3,1	22,1	132	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,2	39	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,2	4,4	17,6	131	0,8
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>10,6</b>	<b>8</b>	<b>56,7</b>	<b>344</b>	<b>10,2</b>
<b>Всего</b>				<b>52,3</b>	<b>57,1</b>	<b>201,1</b>	<b>1537</b>	<b>25,4</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

# МЕНЮ

9 февраля 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	9,9	15,8	7,6	212	0,8
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71	4,2
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,9	1,1	19,6	100	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,5		22	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10,8	43	0
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>14</b>	<b>24,7</b>	<b>42,6</b>	<b>448</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	1,8	8,7	58	5,9
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/40	10,6	12,9	14,7	216	1,7
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,8	4,2	24,8	153	0
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,7	4,9	3,8	63	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	10,9	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,9	0,4	18,3	88	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,1	77	3,6
<b>Итого</b>			<b>725</b>	<b>21,9</b>	<b>24,5</b>	<b>99,3</b>	<b>706</b>	<b>13,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	191	5,5	4,8	7,7	101	1,3
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	10,1	4,5	35,5	224	0
<b>Итого</b>			<b>261</b>	<b>15,6</b>	<b>9,3</b>	<b>43,2</b>	<b>325</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	5,1	29,1	182	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	10,9	51	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,1	15	104	0,6
<b>Итого</b>			<b>522</b>	<b>10,6</b>	<b>8,7</b>	<b>64,8</b>	<b>384</b>	<b>11,1</b>
<b>Всего</b>				<b>62,1</b>	<b>67,2</b>	<b>249,9</b>	<b>1863</b>	<b>30,5</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина