

МЕНЮ

9 марта 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,1	7	21	168	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,7	13,1	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,6		42	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150			8,6	34	0
Итого			331	7	12,3	42,7	311	0,4
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,8	2,4	12	85	2,8
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	45/30	11	15,2	1,8	188	0,4
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	2,2	0,3	14,5	69	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	1,1	3,6	29	11,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,6	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,8	0,4	17,9	86	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			10,8	43	0
Итого			578	22,2	19,5	71,2	550	14,9
Полдник								
2008	435	КЕФИР	137	4	3,4	5,5	72	1
08		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	17	1	2,7	12,2	68	0
Итого			154	5	6,1	17,7	140	1
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	45	6,2	6,4	0,8	87	1
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	4	15,8	107	8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	37	1,1	0,1	2,3	14	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,4	40	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	76	3,5
Итого			379	11,4	10,8	45	324	14
Всего				45,6	48,7	176,6	1325	30,3

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

9 марта 2023 г.

Сад 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,1	9	23,9	202	0,5
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,3	0,9	15,7	80	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2		38	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			11	44	0
Итого			396	8,4	14,1	50,6	364	0,5
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,3	2,6	14	98	3,4
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	14,1	18,4	1,7	228	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	1,5	1,3	8,5	52	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	2	4,8	43	17,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2	0,2	13,3	63	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	53	3,5	0,5	22,3	107	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			12,1	48	0
Итого			720	26,5	25	76,7	639	21,2
Полдник								
2008	435	КЕФИР	164	4,8	4,1	6,6	87	1,1
08		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	34	2	5,4	24,8	139	0
Итого			198	6,8	9,5	31,4	226	1,1
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	7,1	6,6	1,2	94	1,5
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	3,7	19,2	120	9,7
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	46	1,4	0,1	2,9	18	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2	0,2	13,3	63	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,7	84	3,9
Итого			443	13,8	10,8	56,3	379	16,9
Всего				55,5	59,4	215	1608	39,7

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина