



МЕНЮ

9 октября 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,7	5,3	23,2	157	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		5		45	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,1		9,9	40	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			420	5,7	11,3	52,2	336	9,4
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,2	8,4	69	14,7
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,5	2,7	7,6	84	0,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,9	4	28,3	168	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,8	2	3,7	38	14,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7	33	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,3	0,3	14,4	69	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
Итого			603	18,8	12,5	87,6	538	32,5
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	80	1,1
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	10,6	8,7	25,1	222	0
Итого			210	15	12,5	31,1	302	1,1
Ужин								
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	95	1,7	6,1	9,3	100	9,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7	33	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,6	4,6	19,6	143	0,8
Итого			289	8,4	10,8	35,9	276	10
Всего				47,9	47,1	206,8	1452	53

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

МЕНЮ

9 октября 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	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,7	29,7	200	0,5
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		11,6	48	0,8
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			505	6,9	11,8	61,4	384	11,3
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	3,3	10,8	80	18,4
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	9,8	3,9	9,9	113	0,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,4	3,1	5,6	58	21,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	42	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,8	0,4	18,2	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
Итого			731	23,6	15,7	105	655	43,6
Полдник								
2008	435	КЕФИР	178	5,2	4,5	7,1	94	1,2
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	12,4	6,1	36,6	253	0,1
Итого			258	17,6	10,6	43,7	347	1,3
Ужин								
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	115	2	7,6	10,7	121	10,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	42	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113	0,6
Итого			333	7,3	11	36,4	276	11,4
Всего				55,4	49,1	246,5	1662	67,6

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