

# МЕНЮ

10 апреля 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	105	13	9,3	12,9	190	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	11,9	61	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,6		33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		4,5	18	0
<b>Итого</b>			<b>283</b>	<b>14,8</b>	<b>13,6</b>	<b>29,3</b>	<b>302</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	2,5	5,6	50	7,4
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,2	4,1	3,5	89	1,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,9	2,7	11,9	79	5,7
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,8	3,3	32	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,2	0,3	14,3	69	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,4	22	0
<b>Итого</b>			<b>583</b>	<b>16,6</b>	<b>11,5</b>	<b>53,7</b>	<b>387</b>	<b>16,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	139	4	3,5	5,6	74	1
2012	478	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	45	3,4	4,4	24,3	151	0
<b>Итого</b>			<b>184</b>	<b>7,4</b>	<b>7,9</b>	<b>29,9</b>	<b>225</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	73	0,3	0,3	7,1	34	7,3
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,7	24	0,5
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>4,9</b>	<b>3,3</b>	<b>33</b>	<b>185</b>	<b>8,4</b>
<b>Всего</b>				<b>43,7</b>	<b>36,3</b>	<b>145,9</b>	<b>1099</b>	<b>26,2</b>

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

**МЕНЮ**  
10 апреля 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	15,1	11,1	14,7	221	0,4
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	14	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,1	25	0
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>17,2</b>	<b>15,6</b>	<b>34,8</b>	<b>352</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	3,5	7,6	69	10,1
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,3	4,9	4	101	2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,1	3,6	13,5	94	3,32
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3	4,9	50	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	12	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,2	0,4	20,3	98	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,2	25	0
<b>Итого</b>			<b>732</b>	<b>19,9</b>	<b>15,5</b>	<b>68,5</b>	<b>494</b>	<b>17,72</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	166	4,8	4,2	6,6	88	1,2
2012	478	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	55	4,2	5,4	28,6	179	0
<b>Итого</b>			<b>221</b>	<b>9</b>	<b>9,6</b>	<b>35,2</b>	<b>267</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	81	0,3	0,3	7,9	38	8,1
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	12	57	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,2	26	0,6
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>6,8</b>	<b>4,3</b>	<b>43,5</b>	<b>245</b>	<b>9,5</b>
<b>Всего</b>				<b>52,9</b>	<b>45</b>	<b>182</b>	<b>1358</b>	<b>28,82</b>

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