

МЕНЮ

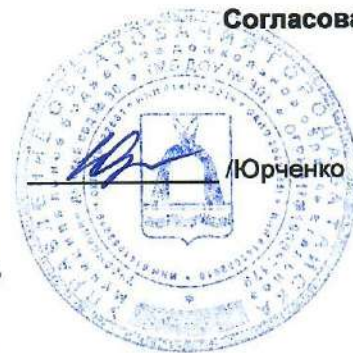
10 августа 2023 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн.. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	20,4	14,2	16,8	281
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	63
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		5		45
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,1	25
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42
Итого			419	22,7	20,3	44	456
Обед							
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	150	1,7	3,2	6	61
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,2	6,3	4,5	113
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	1,9	3,9	12,1	92
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,3	1,9	1	23
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,8	23
Итого			591	17	15,7	54,7	432
Полдник							
2008	435	КЕФИР	160	4,8	4,1	6,6	87
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,4	6,4	29,2	164
Итого			200	7,2	10,5	35,8	251
Ужин							
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8	38
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,2	26
Итого			346	4,7	3	27,2	157
Всего				51,6	49,5	161,7	1296

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна



МЕНЮ

10 августа 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	В. М. С.
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	23,8	16,9	18,9	328	
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,4	74	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2		38	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,9	28	
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,7	47	
Итого			493	26,4	22,3	49,9	515	
Обед								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	200	2,1	4	7,6	77	
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,3	7	3,7	118	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,3	4	14,9	103	
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	65	0,5	4,8	1,5	50	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,9	0,2	12,8	60	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	51	3,4	0,4	21,6	104	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,7	27	
Итого			747	20,5	20,4	68,8	539	
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	5,7	4,9	7,9	104	
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,4	6,4	29,2	164	
Итого			240	8,1	11,3	37,1	268	
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,9	0,2	12,8	60	
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,2	26	
Итого			426	6,6	4,1	36,4	210	
Всего				61,6	58,1	192,2	1532	

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна