

# МЕНЮ

10 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,1	4,2	12	103	0,6
к/к	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	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,4	19,2	139	0,8
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	18	0,1	0,1	1,7	8	1,8
<b>Итого</b>			<b>373</b>	<b>11,1</b>	<b>13,4</b>	<b>43,2</b>	<b>339</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,4	3,4	10	77	4
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	16,9	19,1	44,1	281	29,66
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,6	3,3	30	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,8	0,2	11,3	54	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			11,3	45	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>21,7</b>	<b>24,4</b>	<b>86,7</b>	<b>519</b>	<b>35,26</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,2	3,2	14,6	82	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>7,8</b>	<b>23,4</b>	<b>181</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	105	5,4	8,9	36,1	247	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,2	20	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		11,6	48	0,6
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>6,8</b>	<b>9</b>	<b>56,9</b>	<b>339</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>46,1</b>	<b>54,6</b>	<b>210,2</b>	<b>1378</b>	<b>40,86</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

# МЕНЮ

10 октября 2023 г.

Сад 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	5,5	5,4	14,7	130	0,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,5	2,1	21,1	114	0,85
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	19	0,1	0,1	1,9	9	1,9
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>9,6</b>	<b>12,3</b>	<b>48</b>	<b>342</b>	<b>3,45</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4	13,2	97	5,4
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	20	22,6	50,2	331	34,22
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	55	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,3	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14	67	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14	56	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>26,3</b>	<b>30,6</b>	<b>104,6</b>	<b>645</b>	<b>41,92</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4	3,5	6,6	73	1,95
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,4	6,4	29,2	164	0
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>6,4</b>	<b>9,9</b>	<b>35,8</b>	<b>237</b>	<b>1,95</b>
<b>Ужин</b>								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	120	10,5	16,5	72,8	481	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,3	39	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		13	53	0,7
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>12,6</b>	<b>16,7</b>	<b>100,9</b>	<b>604</b>	<b>1,9</b>
<b>Всего</b>				<b>54,9</b>	<b>69,5</b>	<b>289,3</b>	<b>1828</b>	<b>49,22</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.