

МЕНЮ
10 ноября 2023 г.

Ясли 12 часов



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 20 | 2,6 | 2,3 | 0,2 | 32 | 0 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 90 | 2,6 | 2,3 | 15 | 92 | 0 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 35 | 0,7 | 3,2 | 2,7 | 42 | 2,5 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 17 | 1,3 | 0,1 | 8,4 | 40 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 4,4 | | 40 | 0 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3,3 | 2,7 | 12,1 | 86 | 0,6 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 85 | 0,3 | 0,3 | 8,4 | 40 | 8,6 |
| Итого | | | 402 | 10,8 | 15,3 | 46,8 | 372 | 11,7 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/10 | 5 | 3,4 | 21 | 135 | 2,8 |
| 2008 | 284 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 50/30 | 7,7 | 10,2 | 10,7 | 165 | 1,5 |
| 2012 | 125 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 110 | 2,1 | 3 | 17,7 | 108 | 8,9 |
| | 14 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ | 40 | 0,5 | 3,9 | 2,5 | 47 | 1,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 15 | 72 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | | | 7,8 | 31 | 0 |
| Итого | | | 575 | 17,6 | 20,8 | 74,7 | 558 | 14,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | СНЕЖОК | 180 | 5 | 4,5 | 18,9 | | 0 |
| 2012 | | БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ | 25 | 1,9 | 1,3 | 13,5 | 74 | 0 |
| Итого | | | 205 | 6,9 | 5,8 | 32,4 | 74 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ) | 150 | 3,9 | 3,6 | 11,5 | 95 | 0,5 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 13 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | | 8,1 | 34 | 0,6 |
| Итого | | | 343 | 5 | 3,7 | 26 | 159 | 1,1 |
| Всего | | | | 40,3 | 45,6 | 179,9 | 1163 | 27,3 |

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

МЕНЮ
10 ноября 2023 г.

Сад 12 часов



| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 64 | 0 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 3,5 | 3 | 19,7 | 120 | 0 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 53 | 1 | 4,8 | 4,1 | 64 | 3,7 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,2 | 48 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 4 | | 36 | 0 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 3,9 | 3,3 | 14,6 | 104 | 0,7 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 45 | 9,5 |
| Итого | | | 503 | 15,4 | 20,2 | 58,2 | 481 | 13,9 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10 | 6,2 | 4,3 | 27,1 | 172 | 3,7 |
| 2008 | 284 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 70/40 | 9,3 | 11,8 | 12,2 | 192 | 2 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 2,5 | 0,5 | 19,8 | 94 | 18 |
| | 14 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ | 60 | 0,7 | 5,2 | 3,7 | 66 | 1,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 44 | 2,9 | 0,4 | 18,6 | 90 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | | | 9,3 | 37 | 0 |
| Итого | | | 734 | 21,6 | 22,2 | 90,7 | 651 | 25,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 200 | 6 | 0,2 | 8 | 62 | 2 |
| 2012 | | БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ | 40 | 3,3 | 2,1 | 22,6 | 124 | 0,1 |
| Итого | | | 240 | 9,3 | 2,3 | 30,6 | 186 | 2,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ) | 200 | 5,2 | 5 | 15,3 | 126 | 0,7 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 17 | 1,3 | 0,1 | 8,4 | 40 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,1 | | 8,8 | 37 | 0,7 |
| Итого | | | 417 | 6,6 | 5,1 | 32,5 | 203 | 1,4 |
| Всего | | | | 52,9 | 49,8 | 212 | 1521 | 42,9 |

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