

МЕНЮ

11 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								
2012	211	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	130/30	11,3	11,2	43,1	319	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,7		43	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,1	3,4	18,4	121	0,7
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ						0
Итого			365	16,9	19,9	71,8	535	1
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,5	3,5	10,2	79	4,1
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	17,5	17,9	4,1	248	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	4,2	15,7	111	7,7
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,8	1,4	2,8	29	11,5
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ						0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,1	0,3	13,3	64	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			11,1	44	0
Итого			606	24,2	27,3	57,2	575	24,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	49	4	5,6	25,4	165	0
Итого			199	8,3	9,3	32,4	244	0,8
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННОЙ)	150	4	3,9	12,1	100	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		11,4	46	0,4
Итого			346	5,3	4	31,4	183	1
Всего				54,7	60,5	192,8	1537	26,9

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

МЕНЮ

11 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		
Завтрак								
2012	211	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	150/30	12,6	12,8	47,7	358	0,3
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2		38	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	15,2	95	0,5
Итого			405	17,2	20	73,2	543	0,8
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,1	5	13,1	106	5,9
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,6	11,7	2,8	164	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,5	126	9
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	65	1,1	3,1	5,1	54	16,9
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ						0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	79	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			13,9	56	0
Итого			694	20,1	24,6	69,9	585	32,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,6	4	7,7	86	2,28
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	49	4	5,6	25,4	165	0
Итого			249	8,6	9,6	33,1	251	2,28
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	200	5,4	5,3	16,2	135	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		13	53	0,4
Итого			425	7,4	5,5	41,8	247	1,1
Всего				53,3	59,7	218	1626	36,58

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