

**МЕНЮ**

11 декабря 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ)	150	3,7	3,1	14,3	100	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,6	10,8	80	0,5
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,2	0,4	16,9	77	8,1
Итого			410	9,9	10,9	54,9	360	9
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,4	1,4	8	50	4,7
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	8,2	5,4	2,9	93	0,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,6	1,2	1,1	19	8,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,4	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,4	74	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			8,4	34	0
Итого			580	19,7	13,1	78,5	512	13,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,8	3,2	6,2	70	0,7
2008		ВАФЛИ	20	0,4	0,4	9,7	44	0
Итого			170	4,2	3,6	15,9	114	0,7
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2,3	6,3	11,2	115	13,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,9	33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,6	35	0
Итого			334	3,4	6,4	26,7	183	13,1
Всего				37,2	34	176	1169	36,3

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

МЕНЮ

11 декабря 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ)	180	4,3	4	17	123	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,9	15,3	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	13,3	97	0,6
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,3	0,4	18,6	85	8,9
Итого			485	11,5	12,5	64,2	420	10
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	1,7	1,7	9,7	60	5,8
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	10,6	5,6	2,8	104	0,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,6	1,2	3,3	28	9,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,4	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19	91	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			9,3	37	0
Итого			669	23	13,7	86,8	562	15
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,4	0,3	0,6	7	0,18
2008		ВАФЛИ	30	0,7	0,8	19,8	91	0
Итого			210	1,1	1,1	20,4	98	0,18
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	160	2,9	7	13,7	132	15,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,4	44	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,6	39	0
Итого			379	4,4	7,1	32,7	215	15,8
Всего				40	34,4	204,1	1295	40,98

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.