

МЕНЮ

12 апреля 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	7,3	10,6	5,2	146	0,5
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	39	0,7	3,5	3	47	2,8
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	11,7	60	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		1,8		16	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,8	32	0
Итого			317	9,8	16,6	27,7	301	3,3
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	1,2	7,3	45	5,1
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	60	7,5	2,8	7,6	85	0,1
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,8	6,5	11,5	111	6,6
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		3,9	18	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,8	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16	77	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,9	0,2	17,3	74	3,4
Итого			552	15,3	11,1	70,4	442	15,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3,8	7,3	82	0,8
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	55	4,3	4,4	34,4	171	0
Итого			205	8,7	8,2	41,7	253	0,8
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	3,3	21,9	133	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,8	32	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	4,1	16,6	124	0,8
Итого			344	9,6	7,5	45,3	289	1,2
Всего				43,4	43,4	185,1	1285	21,2

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

12 апреля 2023 г.

Сад 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,8	13,8	7,2	192	0,5
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	59	1,1	5,3	4,5	70	4,1
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	14	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		1,9		17	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10,2	41	0
Итого			391	13	21,8	35,9	391	4,6
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	1,6	9,6	58	6,6
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	80	9,8	3,8	9,3	110	0,1
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,3	8,9	13,9	146	8,7
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	55	0,7	0,1	5,9	28	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,3	0,1	8,9	42	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	19,9	96	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,3	74	3,4
Итого			710	19,5	15,1	84,8	554	19,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,2	93	0,9
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	5,3	5,1	45,6	218	0
Итого			250	10,3	9,5	53,8	311	0,9
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	4,3	29,6	177	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,3	0,1	8,9	42	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3	14,2	100	0,6
Итого			418	9,8	7,4	52,7	319	1,2
Всего				52,6	53,8	227,2	1575	26,6

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина