

МЕНЮ

12 октября 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	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	3,8	3,3	21,7	132	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,5	3	47	2,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,7	123	0,7
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,8	42	8,9
Итого			439	10,7	14,8	62,2	428	12,4
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,3	3,2	17,1	115	2,8
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	15	0,3	2,4	1,4	28	0
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	40	8,5	9,7	3,3	144	6
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	3	17,6	107	8,9
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	1,1	1,6	5,3	42	8,5
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
Итого			542	18,1	20,1	67,3	535	26,2
Полдник								
2008	435	КЕФИР	125	3,6	3,1	5	66	0,9
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	55	5,2	3,9	29	171	0
Итого			180	8,8	7	34	237	0,9
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	150	4	4	13	105	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		11,7	48	0,8
Итого			340	4,9	4,1	29,7	177	1,4
Всего				42,5	46	193,2	1377	40,9

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

МЕНЮ

12 октября 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								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,2	27,2	166	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71	4,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2		38	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	15,1	95	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			515	10,9	16,6	66,7	464	14,7
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,8	4,2	23,4	154	3,7
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	40	8,4	9,2	2,9	138	6
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	25	0,5	3,2	1,3	36	0
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,5	2,1	6,3	51	13,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14,2	68	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			13,9	56	0
Итого			678	20,9	19,5	81,8	597	40,8
Полдник								
2008	435	КЕФИР	168	6	0,2	8	62	2
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	45	4	1,4	28,4	141	0
Итого			213	10	1,6	36,4	203	2
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	200	5,4	5,2	16	133	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		13,1	54	0,9
Итого			410	6,3	5,3	34,1	211	1,6
Всего				48,1	43	219	1475	59,1

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