

МЕНЮ

13 января 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,3	4,2	15,4	116	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	13	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		35	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		4,7	19	0
Итого			330	6,3	8,7	33,1	237	0,4
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	160	1,8	3,2	10,6	78	5
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,3	17,8	25,8	324	1
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	1,5	2,2	27	11,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	74	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,9	24	0
Итого			557	21,9	22,9	70,2	576	17,2
Полдник								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,6	1,3	5,8	42	0,3
Итого			150	1,6	1,3	5,8	42	0,3
Ужин								
2012	452	ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ	130	8,8	9,2	35,4	259	0
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,7	2,2	3,9	40	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,2	27	0,6
Итого			360	9,6	11,4	45,5	326	0,7
Всего				39,4	44,3	154,6	1181	18,6

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

13 января 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	5	4,7	17,6	133	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,9	15,3	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,1	25	0
Итого			395	7,3	9,3	39	269	0,5
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2	3,4	12,3	88	5,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,3	20,8	31	385	1,2
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	1,8	3,5	36	17
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	12,9	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,1	24	0
Итого			691	26,4	26,6	84,9	686	24,1
Полдник								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,8	1,6	8	54	0,3
Итого			180	1,8	1,6	8	54	0,3
Ужин								
2012	452	ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ	150	15,7	15,1	77,1	508	0
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,7	2	4,3	39	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,4	27	0,6
Итого			400	16,5	17,1	87,8	574	0,7
Всего				52	54,6	219,7	1583	25,6

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина