

МЕНЮ
13 апреля 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 (ОВСЯНОЙ)	150	4,6	4,3	13,4	112	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,6		33	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4	3,4	10,7	90	0,7
Итого			320	9,7	11,7	31,8	274	1,3
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2	1,5	13,5	76	3,9
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	10,2	8,8	20,2	201	16,7
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,4	3,3	37	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16,2	78	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,4	22	0
Итого			527	16,8	13,1	68,3	460	22,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,1	3,5	5,6	74	1
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,4	0,5	15,8	74	0
Итого			170	5,5	4	21,4	148	1
Ужин								
2008		БАНАН	62	0,9	0,3	13	59	6,2
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	120	9,4	8,6	13,3	170	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,6	23	0
Итого			376	11,5	9	39,1	286	6,3
Всего				43,5	37,8	160,6	1168	30,7

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ
13 апреля 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	5,4	16,1	134	0,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,4	0,5	9,3	48	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,6		33	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,5	2,1	21	113	0,85
Итого			383	9,3	11,6	46,4	328	1,55
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,5	2,2	17,6	101	5,3
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13,4	11,8	27,4	271	22,2
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	55	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,2	12,1	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,2	0,4	20,2	97	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,4	26	0
Итого			692	21,8	18,2	88,6	607	29,8
Полдник								
2008	435	КЕФИР	168	4,9	4,2	6,7	89	1,2
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,7	0,6	21	96	0
Итого			203	6,6	4,8	27,7	185	1,2
Ужин								
2008		БАНАН	68	1	0,3	14,3	66	6,8
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	140	18,6	17	20,2	313	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,2	12,1	57	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		5,9	24	0
Итого			432	21,5	17,5	52,5	460	7
Всего				59,2	52,1	215,2	1580	39,55

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина