

# МЕНЮ

13 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  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012             | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВАЯ)             | 150        | 4                 | 4,3         | 13,1         | 108                           | 0,6           |
| к/к              | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20         | 1,2               | 0,5         | 8,2          | 42                            | 0             |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5          |                   | 5           |              | 45                            | 0             |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 180        | 0,1               |             | 11,9         | 49                            | 0,8           |
| 2008             |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                               | 90         | 0,4               | 0,4         | 8,8          | 42                            | 9             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>445</b> | <b>5,7</b>        | <b>10,2</b> | <b>42</b>    | <b>286</b>                    | <b>10,4</b>   |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 94            | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ                   | 150        | 2                 | 3           | 7,4          | 64                            | 6             |
| 2008             | 314           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                  | 50         | 7,6               | 12,8        | 4,7          | 164                           | 0,4           |
| 2012             | 348           | СОУС ТОМАТНЫЙ №348                          | 40         | 0,3               | 1,6         | 1,4          | 22                            | 1,3           |
| 2012             | 415           | КАША РИСОВАЯ                                | 100        | 1,5               | 3,4         | 15,6         | 99                            | 0             |
| 2008             | 40            | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                   | 30         | 0,4               | 2           | 1            | 25                            | 7,5           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20         | 1,5               | 0,1         | 10           | 47                            | 0             |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 32         | 2,1               | 0,3         | 13,6         | 65                            | 0             |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180        |                   |             | 13,6         | 54                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>602</b> | <b>15,4</b>       | <b>23,2</b> | <b>67,3</b>  | <b>540</b>                    | <b>15,2</b>   |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                            | 180        | 5,3               | 4,6         | 8,8          | 99                            | 1             |
| 2008             |               | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ                        | 20         | 1,2               | 0,9         | 15           | 73                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>200</b> | <b>6,5</b>        | <b>5,5</b>  | <b>23,8</b>  | <b>172</b>                    | <b>1</b>      |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 51            | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                            | 150        | 2,5               | 16,1        | 11,9         | 206                           | 13,5          |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 16         | 1,2               | 0,1         | 8            | 38                            | 0             |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 195        | 0,1               |             | 13,8         | 55                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>361</b> | <b>3,8</b>        | <b>16,2</b> | <b>33,7</b>  | <b>299</b>                    | <b>13,5</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>31,4</b>       | <b>55,1</b> | <b>166,8</b> | <b>1297</b>                   | <b>40,1</b>   |

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

# МЕНЮ

13 октября 2023 г.

## Сад 12 часов



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                          | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                  |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012             | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ)             | 200        | 5,2               | 5,2         | 15,7         | 130                           | 0,7            |
| 2008             |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20         | 1,2               | 0,5         | 8,2          | 42                            | 0              |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5          |                   | 4,1         |              | 37                            | 0              |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200        | 0,1               |             | 13,1         | 54                            | 0,9            |
| 2008             |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                               | 100        | 0,4               | 0,4         | 9,8          | 47                            | 10             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>525</b> | <b>6,9</b>        | <b>10,2</b> | <b>46,8</b>  | <b>310</b>                    | <b>11,6</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 94            | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ                   | 200        | 2,6               | 4           | 9,9          | 86                            | 8              |
| 2008             | 314           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                  | 70         | 10,4              | 16,4        | 6,1          | 213                           | 0,5            |
| 2012             | 348           | СОУС ТОМАТНЫЙ №348                          | 50         | 0,6               | 2,4         | 3,8          | 40                            | 1,5            |
| 2012             | 415           | КАША РИСОВАЯ                                | 130        | 1,9               | 2,8         | 20,1         | 114                           | 0              |
| 2008             | 40            | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                   | 50         | 0,8               | 3           | 4,6          | 50                            | 11,7           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20         | 1,5               | 0,1         | 10           | 47                            | 0              |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 41         | 2,7               | 0,4         | 17,4         | 84                            | 0              |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180        |                   |             | 14           | 56                            | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>741</b> | <b>20,5</b>       | <b>29,1</b> | <b>85,9</b>  | <b>690</b>                    | <b>21,7</b>    |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                            | 200        | 6,2               | 5,4         | 10,2         | 114                           | 3,03           |
| 2008             |               | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ                        | 40         | 2,4               | 1,9         | 30           | 146                           | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>240</b> | <b>8,6</b>        | <b>7,3</b>  | <b>40,2</b>  | <b>260</b>                    | <b>3,03</b>    |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 51            | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                            | 180        | 3,2               | 18,3        | 14,4         | 236                           | 15,8           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20         | 1,5               | 0,1         | 10           | 47                            | 0              |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200        | 0,1               |             | 14,3         | 57                            | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>400</b> | <b>4,8</b>        | <b>18,4</b> | <b>38,7</b>  | <b>340</b>                    | <b>15,8</b>    |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>40,8</b>       | <b>65</b>   | <b>211,6</b> | <b>1600</b>                   | <b>52,13</b>   |

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.