

# МЕНЮ

13 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	3,8	6,4	16,6	139	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,9	1,5	9,3	58	0,3
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,3	0,3	7,5	36	7,6
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,9</b>	<b>13</b>	<b>46,3</b>	<b>336</b>	<b>8,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	2,7	5,2	50	7
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	7,9	9,5	5,8	141	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,2	3,3	15,5	102	7,7
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,5	1,6	2,9	29	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,2	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,5	26	0
<b>Итого</b>			<b>558</b>	<b>15,7</b>	<b>17,6</b>	<b>62,1</b>	<b>473</b>	<b>16</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	120	3,6	3,1	4,9	65	0,9
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,2	5,8	26,2	170	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>7,8</b>	<b>8,9</b>	<b>31,1</b>	<b>235</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	90/30	15,2	13,1	33,9	317	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,2	43	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		6,9	29	1
<b>Итого</b>			<b>318</b>	<b>16,8</b>	<b>13,2</b>	<b>50</b>	<b>389</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>48,2</b>	<b>52,7</b>	<b>189,5</b>	<b>1433</b>	<b>26,4</b>

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

**МЕНЮ**  
13 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,4	6,6	19,2	154	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,8	14,9	76	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,2	1,6	9,9	64	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,3	0,3	8,4	40	8,6
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>9,1</b>	<b>13,4</b>	<b>52,4</b>	<b>371</b>	<b>9,6</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2	3,4	9	77	11,2
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	10,3	11,4	7	172	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,5	4,3	18,2	122	8,9
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	55	0,9	2,1	4,5	42	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,4	59	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,2	0,4	20,7	99	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,3	29	0
<b>Итого</b>			<b>689</b>	<b>20,8</b>	<b>21,8</b>	<b>79,1</b>	<b>600</b>	<b>22,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	160	6	0,2	8	62	2
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,2	5,8	26,2	170	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>10,2</b>	<b>6</b>	<b>34,2</b>	<b>232</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	110/30	18,6	15,9	38,5	374	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,4	59	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		7,7	32	1
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>20,7</b>	<b>16,1</b>	<b>58,6</b>	<b>465</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>60,8</b>	<b>57,3</b>	<b>224,3</b>	<b>1668</b>	<b>35,2</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.