

# МЕНЮ

14 февраля 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>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,8	3,4	21,8	133	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	10	0,2	0,8	0,7	11	0,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	75	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	6,3	4,9	17,2	140	0,7
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>14,5</b>	<b>20,3</b>	<b>50,3</b>	<b>443</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,7	9	21,1	182	3,1
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	15,3	22,1	8,7	292	0,3
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,2	8,5	17,6	155	8,8
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		12,2	51	0,8
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			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>25,3</b>	<b>40</b>	<b>86,3</b>	<b>801</b>	<b>13</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	160	4,6	4	6,4	85	1,1
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>7</b>	<b>5,9</b>	<b>36,4</b>	<b>231</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,4	0,4	8,6	41	8,8
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	5,6	11,5	25,9	228	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		10,1	41	0
<b>Итого</b>			<b>448</b>	<b>8,5</b>	<b>12,1</b>	<b>59,7</b>	<b>381</b>	<b>9,4</b>
<b>Всего</b>				<b>55,3</b>	<b>78,3</b>	<b>232,7</b>	<b>1856</b>	<b>24,9</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

# МЕНЮ

14 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,9	3,4	22	134	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,3	1,2	1	16	0,9
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,8		26	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5	4,3	15,8	122	0,9
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>15,8</b>	<b>16,9</b>	<b>49,4</b>	<b>414</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,8	3	23,3	143	3,7
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	13,1	9,1	8,5	168	0,3
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,7	27	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,2	0,4	20,7	100	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>729</b>	<b>25,3</b>	<b>13,1</b>	<b>87,7</b>	<b>571</b>	<b>23,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>7,8</b>	<b>2,1</b>	<b>37,2</b>	<b>202</b>	<b>1,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	6,1	4,8	18	140	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>8,9</b>	<b>5,4</b>	<b>52,9</b>	<b>298</b>	<b>10,7</b>
<b>Всего</b>				<b>57,8</b>	<b>37,5</b>	<b>227,2</b>	<b>1485</b>	<b>37,5</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина