

МЕНЮ

14 апреля 2023 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	3,2	20,8	127	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,5	3,1	47	2,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,2	39	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	7,4	56	0,4
Итого			331	10,5	15	39,7	338	3,2
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,7	3,2	18,7	122	2,8
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	8,8	10,5	12,7	182	1,8
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	2,9	16	98	8,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	1,1	1,2	3,8	32	8,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,5	84	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6	24	0
Итого			591	19,2	18,2	74,7	542	21,5
Полдник								
2008	435	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,4	3,8	7,3	82	2
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5,4	4,9	30,2	186	0,2
Итого			200	9,8	8,7	37,5	268	2,2
Ужин								
2008		БАНАН	67	1	0,3	14,1	64	6,7
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,8	4,1	13,7	112	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	6	28	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,5	30	0
Итого			409	6,8	4,5	41,3	234	7,3
Всего				46,3	46,4	193,2	1382	34,2

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

14 апреля 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,9	25,1	153	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71	4,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,2	39	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	9,4	68	0,5
Итого			421	14,4	20,2	47,6	432	4,7
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,2	4,2	26,1	166	3,7
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/40	10,7	13	15,1	220	2,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,5	1,9	5,7	47	13
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	52	3,4	0,5	21,9	106	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,7	31	0
Итого			752	24,3	20,1	96,3	664	36,8
Полдник								
2008	435	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,3	4,5	8,7	98	2,4
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	65	7,1	8	42,1	269	0,3
Итого			245	12,4	12,5	50,8	367	2,7
Ужин								
2008		БАНАН	74	1,1	0,4	15,6	71	7,4
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	6,3	5,5	18,2	149	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,2	39	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,9	32	0
Итого			490	8,7	6	49,9	291	8,1
Всего				59,8	58,8	244,6	1754	52,3

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина