

**МЕНЮ**

14 августа 2023 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10,6	16,7	8	225	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	35	0,7	3,1	2,7	42	
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	13,7	70	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		25	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		9,9	40	
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,9	43	
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>13,8</b>	<b>23,7</b>	<b>43,2</b>	<b>445</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,7	2,7	10,9	76	1
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	95	7,5	3	4,9	78	
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,9	4	28,3	168	
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,3	9,7	0,9	92	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,5	75	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,6	0,1	12,8	55	
<b>Итого</b>			<b>595</b>	<b>18,4</b>	<b>19,9</b>	<b>80</b>	<b>576</b>	<b>1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	160	4,6	4	6,4	85	
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,2	3,2	14,6	82	
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,8</b>	<b>7,2</b>	<b>21</b>	<b>167</b>	
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	5,1	26,7	172	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	20,8	147	
<b>Итого</b>			<b>373</b>	<b>10,8</b>	<b>9,7</b>	<b>54,2</b>	<b>351</b>	
<b>Всего</b>				<b>48,8</b>	<b>60,5</b>	<b>198,4</b>	<b>1539</b>	<b>3</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна



# МЕНЮ

14 августа 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	145	10,6	16,6	8,3	225	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,9	4,4	3,8	59	
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,3	0,9	15,7	80	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,3		21	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,1	49	
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,7	47	
<b>Итого</b>			<b>511</b>	<b>14,3</b>	<b>24,6</b>	<b>49,6</b>	<b>481</b>	
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	1,7	11,1	68	
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	125	10,3	3,6	7,6	105	
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	10	1,4	97	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3	0,4	19,5	94	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	15,4	66	
<b>Итого</b>			<b>756</b>	<b>23,2</b>	<b>20,7</b>	<b>96</b>	<b>664</b>	
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	190	5,5	4,8	7,6	101	
2008		ВАФЛИ	26	0,7	0,9	20,3	93	
<b>Итого</b>			<b>216</b>	<b>6,2</b>	<b>5,7</b>	<b>27,9</b>	<b>194</b>	
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	4,9	29,3	182	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,2	16,1	109	
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>9,7</b>	<b>8,2</b>	<b>53,1</b>	<b>327</b>	
<b>Всего</b>				<b>53,4</b>	<b>59,2</b>	<b>226,6</b>	<b>1666</b>	<b>3</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна