

МЕНЮ
14 ноября 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		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,7	17,5	2	213	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	35	1,1	0,1	2,2	14	1,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,7	0,7	12	61	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,2		20	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,6	37	7,8
Итого			410	14,9	20,8	29,8	369	9,4
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,5	10,4	8,2	133	10
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,2	2,6	6	81	0,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,3	5,1	28,6	185	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		3,8	18	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,5	0,3	15,8	76	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	6,4	27	0,5
Итого			562	20,3	18,6	76,5	556	11,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,6	4	7,6	85	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	25	1,5	3,9	18	101	0
Итого			185	6,1	7,9	25,6	186	0,8
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	3,9	18,8	127	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	3,9	13,5	108	0,8
Итого			345	9,7	7,9	40	271	1,2
Всего				51	55,2	171,9	1382	22,9

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

МЕНЮ
14 ноября 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		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,5	19,6	2,3	240	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,4	0,1	2,8	17	1,8
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,2	73	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,2		20	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,2	29	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,3	0,3	8,4	40	8,6
Итого			483	17,4	23	34,9	419	10,6
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,8	10,9	9,9	144	11,6
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,8	3	7,7	101	0,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,5	0,9	2,7	20	1,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,7	219	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,5	26	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,9	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	19,8	95	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	12,9	53	0,6
Итого			722	25,9	21,5	102,1	705	14,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,7	2,4	4,5	50	1,33
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	48	2,9	7,7	35,2	197	0
Итого			228	5,6	10,1	39,7	247	1,33
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,1	4,6	24,2	159	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,9	47	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	11,1	84	0,6
Итого			420	10	7,5	45,2	290	1,1
Всего				58,9	62,1	221,9	1661	27,73

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.