



# МЕНЮ

15 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	17,4	12,4	15,4	246	0,5
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
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,1	21	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	8,9
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>19,8</b>	<b>17,6</b>	<b>42,2</b>	<b>412</b>	<b>9,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,9	3,5	6,2	76	6
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,1	5,4	4,2	103	1,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,9	3,3	11,9	85	5,7
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,6	3,3	30	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,2	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14,1	68	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			4,9	19	0
<b>Итого</b>			<b>581</b>	<b>20,1</b>	<b>14,2</b>	<b>53,8</b>	<b>424</b>	<b>14,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	170	5	4,3	6,9	91	1,2
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,3	5,4	23,1	159	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>9,3</b>	<b>9,7</b>	<b>30</b>	<b>250</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,3	22	0,8
<b>Итого</b>			<b>343</b>	<b>4,5</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>147</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>53,7</b>	<b>44,5</b>	<b>151</b>	<b>1233</b>	<b>26,8</b>

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

# МЕНЮ

15 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>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	145	19,4	14,3	16,3	277	0,5
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,9	81	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,9		35	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,9	24	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>22,2</b>	<b>19,5</b>	<b>47,9</b>	<b>464</b>	<b>10,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	180	5,9	4,2	7,5	91	7,2
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,3	5,5	3,8	106	1,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	16,2	113	4
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	55	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,7	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	19,8	96	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			5,7	23	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>24,5</b>	<b>18,1</b>	<b>69,6</b>	<b>539</b>	<b>15,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	190	5,5	4,8	7,6	101	1,3
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	3,2	2,7	24,5	137	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,7</b>	<b>7,5</b>	<b>32,1</b>	<b>238</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,7	55	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		6,2	27	0,9
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>6,6</b>	<b>4</b>	<b>35,3</b>	<b>206</b>	<b>1,7</b>
<b>Всего</b>				<b>62</b>	<b>49,1</b>	<b>184,9</b>	<b>1447</b>	<b>28,9</b>

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