

МЕНЮ

16 марта 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	3,7	3,6	15,3	109	0,4
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
Итого			330	5,7	8,4	33,3	233	0,4
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,5	2,7	10,7	74	4,6
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	5,2	5,5	0,3	71	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,8	0,5	24	115	0
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,6	3,6	2,6	45	9,86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,4	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,5	75	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,5	26	0
Итого			544	14,8	12,7	68	446	14,46
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	5,1	4,4	8,4	95	1
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	43	2,6	2	32,5	159	0
Итого			193	7,7	6,4	40,9	254	1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,8	42	8,9
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/20	17	11,7	29	291	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	5,9	28	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	10	71	0,5
Итого			401	21	14,4	53,7	432	9,7
Всего				49,2	41,9	195,9	1365	25,56

Повар

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

16 марта 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой ПШЕННОЙ	180	4,7	3,9	18,9	130	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,3	0,9	15,8	81	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,7	27	0
Итого			396	7,1	8,9	41,4	275	0,5
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	180	2,1	3,6	12,8	92	6,4
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	7,4	7,9	0,4	102	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,5	0,5	28,5	137	0
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,8	5	3,7	63	13,94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,1	0,4	19,6	94	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,2	29	0
Итого			671	19,4	17,5	82,2	564	20,34
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,7	4,1	7,7	86	2,29
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	43	2,6	2	32,5	159	0
Итого			223	7,3	6,1	40,2	245	2,29
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/20	19,7	12,3	35,3	335	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	10,1	74	0,5
Итого			460	24,5	15,2	65,2	503	10,8
Всего				58,3	47,7	229	1587	33,93

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина