

МЕНЮ

16 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	12,1	23,9	1,8	269	0,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,5	16	1,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,4	7,7	39	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,8	52	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	78	1,2	0,4	16,3	75	7,8
Итого			443	15,7	28,9	41,1	488	9,5
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	2,9	8,4	66	5,5
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,6	4,9	3,2	59	1,6
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	55	7,8	3,3	4	76	0,1
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,2	3,5	20,8	128	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,6	65	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			11,6	47	0
Итого			552	16	15	69,1	477	7,2
Полдник								
2008	435	КЕФИР	138	4	3,5	5,5	73	1
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			168	4,8	4,5	28,7	179	1
Ужин								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,3	6,8	19,2	155	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	130	3,8	3,2	17	113	0,6
Итого			295	9,2	10,1	43,7	304	0,9
Всего				45,7	58,5	182,6	1448	18,6

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

МЕНЮ

16 октября 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,9	27,1	2,1	308	0,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,6	0,1	3,2	19	2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,5	9,3	47	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		14,3	57	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	78	1,2	0,4	16,3	75	7,8
Итого			493	18,2	32,2	45,2	543	9,9
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4	10,3	84	7,1
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,6	4,9	3,2	60	1,6
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	10,2	4,2	5	100	0,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	2,5	26	0,8
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,1	4,6	27	166	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14	56	0
Итого			720	21	19,8	89	621	9,7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	166	4,8	4,2	6,6	88	1,2
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			196	5,6	5,2	29,8	194	1,2
Ужин								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,7	8,6	25,6	204	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	165	2,8	2,3	14,9	93	0,4
Итого			385	10	11	50,5	344	0,8
Всего				54,8	68,2	214,5	1702	21,6

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