

МЕНЮ

17 марта 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	3	19,8	121	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	38	0,7	3,4	2,9	45	2,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	2	0,8	13,7	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		25	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,3	3,5	11,5	96	0,7
Итого			340	13,1	15,7	48,1	389	3,4
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,8	2,2	20,3	120	2,8
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	10,4	6,2	6,2	121	0,3
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	1,8	17,6	95	8,9
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,2	20	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16,2	78	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,5	26	0
Итого			573	20,3	10,5	71	460	12,8
Полдник								
2008	435	КЕФИР	143	4,2	3,6	5,7	76	1
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5,8	5,1	30,6	190	0,2
Итого			193	10	8,7	36,3	266	1,2
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,8	42	8,9
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,7	4,4	14,7	118	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	10,9	51	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,3	33	0
Итого			441	6,9	4,9	42,7	244	9,5
Всего				50,3	39,8	198,1	1359	26,9

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

17 марта 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,9	3,4	22	134	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	57	1,1	5,1	4,4	68	4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	32	2,4	0,9	16,4	83	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		25	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,2	14,1	114	0,8
Итого			424	17,4	20,9	57,2	488	4,8
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,3	3,1	26,8	160	3,7
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	95	13	8,5	8,2	161	0,3
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	0,1	5,5	26	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,2	0,4	20,5	99	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8	32	0
Итого			723	25,8	12,6	88,8	572	23,2
Полдник								
2008	435	КЕФИР	172	5,4	0,2	7,2	56	1,8
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	75	8,4	7,1	48,6	290	0,2
Итого			247	13,8	7,3	55,8	346	2
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,9	4,6	17,6	136	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,1	0,2	13,9	66	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,2	33	0
Итого			508	8,5	5,2	49,5	282	10,6
Всего				65,5	46	251,3	1688	40,6

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина