

МЕНЮ

17 августа 2023 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,4	3,6	25,6	152	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	36	0,7	3,2	2,8	43	2,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7	33	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	3,2	14,9	104	0,1
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,9	38	8,1
Итого			435	13	16	58,4	432	11,6
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,8	2,4	20,4	122	2,4
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11	12	10,5	202	5,1
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	15	0,4	2,8	1,6	33	
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	2	17,8	98	
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,4	1,9	1,6	26	2,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,8	31	
Итого			561	21,1	21,4	75	585	20,9
Полдник								
2008	435	СНЕЖОК	180	5	4,5	18,9		
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25	1,1	2,1	12,5	73	
Итого			205	6,1	6,6	31,4	73	
Ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,1	5	20,8	149	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	6	28	
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	33	0,1
Итого			372	6,1	5,1	34,9	210	
Всего				46,3	49,1	199,7	1300	32,6

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна

МЕНЮ

17 августа 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,2	4,3	30,6	182	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,8	4,1	64	3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7	33	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,3		21	
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,7	2,2	11,1	76	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,9	43	9
Итого			519	15,5	18,7	62	483	13
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,1	3	26,2	156	3
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	16,4	15,4	14,3	273	8
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	25	0,5	2,8	1,4	33	
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	65	0,6	3,3	2,2	42	4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,6	89	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			9,3	37	
Итого			724	29	25,4	91,8	724	34
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6	0,2	8	62	
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	1,4	3,5	16,2	102	
Итого			230	7,4	3,7	24,2	164	
Ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,4	5,9	21,6	163	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7	33	
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		8,9	37	0
Итого			414	6,6	6	37,5	233	1
Всего				58,5	53,8	215,5	1604	

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна