

**МЕНЮ**  
19 сентября 2023 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,2	5,3	17,4	136	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,7	13,1	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		33	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,3	1,9	9,6	66	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	0,3	0,3	6,2	30	6,4
<b>Итого</b>			<b>421</b>	<b>8,7</b>	<b>11,9</b>	<b>46,3</b>	<b>332</b>	<b>7,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,2	2,4	10,8	78	2,7
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	8,4	7,8	6,1	129	0,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2	3,2	13,6	93	6,7
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	40	0,4	3,3	1,5	39	8,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,1	73	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,5	26	0
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>17,5</b>	<b>17,1</b>	<b>60,8</b>	<b>472</b>	<b>18,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,5	3,8	7,4	83	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	19	1,1	3	13,8	77	0
<b>Итого</b>			<b>199</b>	<b>5,6</b>	<b>6,8</b>	<b>21,2</b>	<b>160</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	211	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	140/20	11,5	9,5	38,6	287	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,8	28	0,4
<b>Итого</b>			<b>354</b>	<b>12,7</b>	<b>9,6</b>	<b>52,6</b>	<b>349</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>44,5</b>	<b>45,4</b>	<b>180,9</b>	<b>1313</b>	<b>27,2</b>

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

**МЕНЮ**  
19 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,5	7,9	23	185	0,7
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,9	15,1	77	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,5		32	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	2,1	10,8	73	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,3	0,3	7	33	7,1
<b>Итого</b>			<b>504</b>	<b>10,5</b>	<b>14,7</b>	<b>55,9</b>	<b>400</b>	<b>8,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,3	3	14,1	100	3,6
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	10,9	11	8,1	174	0,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,4	3,7	16,3	108	8
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,7	4	2,5	50	13,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,2	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,5	89	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,9	32	0
<b>Итого</b>			<b>692</b>	<b>22,6</b>	<b>22,2</b>	<b>76,6</b>	<b>596</b>	<b>25,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,8	4,2	7,9	89	2,36
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	38	2,3	6	27,5	155	0
<b>Итого</b>			<b>238</b>	<b>7,1</b>	<b>10,2</b>	<b>35,4</b>	<b>244</b>	<b>2,36</b>
<b>Ужин</b>								
2012	211	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	170/30	12,9	12,2	42	331	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,2	43	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,5	31	0,4
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>14,4</b>	<b>12,3</b>	<b>58,7</b>	<b>405</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>54,6</b>	<b>59,4</b>	<b>226,6</b>	<b>1645</b>	<b>36,96</b>

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