

МЕНЮ

20 апреля 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,8	6,7	19,8	160	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	11,9	61	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,6		33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		8,2	34	0,6
Итого			328	6,6	11	39,9	288	1
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,4	2,7	11,2	83	2,8
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,4	7,9	1	108	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,4	0,4	21,8	105	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,8	3	31	5,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,4	79	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			9,1	36	0
Итого			569	20	13,2	72,5	489	8,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	45	3,2	2,7	24,4	136	0
Итого			195	7,5	6,4	31,4	215	0,8
Ужин								
2008		БАНАН	63	1	0,3	13,3	61	6,3
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	7,1	6,6	0,8	92	0,9
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	3,9	17,4	114	8,8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	35	1,1	0,1	2,2	14	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,5	79	3,7
Итого			453	13,3	11,2	59,7	396	21,1
Всего				47,4	41,8	203,5	1388	31,6

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ
20 апреля 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,8	8	23,4	190	0,5
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,1	0,8	14,1	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,6		33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		9,3	39	0,7
Итого			392	8	12,4	46,8	334	1,2
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	3,8	15,2	112	3,7
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11,4	10,7	1,8	149	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,9	25,1	153	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,5	4,7	46	8,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58	0
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			11,2	44	0
Итого			708	26,5	21,5	90,8	661	12,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,9	4,2	8	90	0,9
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	65	4,7	3,9	35,6	199	0
Итого			245	9,6	8,1	43,6	289	0,9
Ужин								
2008		БАНАН	71	1,1	0,4	15	69	7,1
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	7,2	7,7	1,2	104	1,5
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	3,4	20,9	125	10,5
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	44	1,4	0,1	2,7	17	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88	4,1
Итого			530	15,1	12	72,7	461	25
Всего				59,2	54	253,9	1745	39,5

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина