

МЕНЮ

20 июня 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,7	6,9	18,1	154	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	63	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		35	0
12	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	8,4	59	0,4
Итого			329	8,7	13,2	38,8	311	0,8
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,7	2,5	4,6	48	13,2
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	8,3	8,9	4,9	133	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,2	15,6	101	7,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	33	0,3		0,6	4	1,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16	77	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,9	24	0
Итого			561	16,3	15	55,3	423	22,5
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6,1	81	1,1
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,2	5,9	26,6	172	0
Итого			200	8,6	9,7	32,7	253	1,1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	120	14,8	11,6	19,7	247	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	1,9	5	41	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,2	26	0,6
Итого			455	17,4	14	47,4	392	9,9
Всего				51	51,9	174,2	1379	34,3

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

**МЕНЮ**

20 июня 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,7	7,9	21,9	182	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,6	74	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,4		31	0
12	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,1	10	71	0,5
Итого			393	10,4	14,2	46,5	358	1
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	3,9	8	76	10,9
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11	12,2	6,7	181	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,8	18,5	120	9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	39	0,3		0,7	5	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,9	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	20	96	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,9	28	0
Итого			696	20,4	20,4	70,7	553	21,8
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,3	4,6	7,3	97	1,3
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,2	5,9	26,6	172	0
Итого			230	9,5	10,5	33,9	269	1,3
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	18	14,3	22,9	296	0,4
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,1	4,7	41	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,9	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,9	29	0,6
Итого			520	20,9	16,9	54,2	460	11,1
Всего				61,2	62	205,3	1640	35,2

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина