

# МЕНЮ

20 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,6	5,5	17,6	139	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	63	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,5		22	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8,9	36	0
<b>Итого</b>			<b>329</b>	<b>6,5</b>	<b>8,7</b>	<b>38,8</b>	<b>260</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	4	3	11,9	91	3,9
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	6	2,2	1,8	52	0,7
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,2	0,4	20,6	98	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1	2,8	23	6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,5	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,3	0,3	14,4	69	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,8	31	0
<b>Итого</b>			<b>551</b>	<b>17,5</b>	<b>7</b>	<b>67,8</b>	<b>404</b>	<b>10,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	КЕФИР	150	4,2	3,6	5,7	76	0,4
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,6	3,8	26,3	157	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,8</b>	<b>7,4</b>	<b>32</b>	<b>233</b>	<b>0,4</b>
<b>Ужин</b>								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,5	9,1	14,4	150	10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,5	31	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	16,1	68	3,2
<b>Итого</b>			<b>313</b>	<b>4,3</b>	<b>9,4</b>	<b>37</b>	<b>249</b>	<b>13,2</b>
<b>Всего</b>				<b>37,1</b>	<b>32,5</b>	<b>175,6</b>	<b>1146</b>	<b>24,6</b>

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

**МЕНЮ**

20 сентября 2023 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,5	6,8	21	167	0,5
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,6	75	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,5		22	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,4	38	0
<b>Итого</b>			<b>393</b>	<b>7,7</b>	<b>10,1</b>	<b>45</b>	<b>302</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,5	3,4	16	114	5,3
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8,2	3,1	3,4	76	2,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,7	3,2	20,8	127	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2	4,5	41	8,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	10,9	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,8	0,4	18,2	88	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			9,2	37	0
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>21,8</b>	<b>12,2</b>	<b>83</b>	<b>534</b>	<b>16,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	КЕФИР	180	5	4,3	6,9	92	0,5
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	65	5,5	4	36,8	205	0
<b>Итого</b>			<b>245</b>	<b>10,5</b>	<b>8,3</b>	<b>43,7</b>	<b>297</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,1	10,6	16,4	175	12
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	10,9	51	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	17,8	76	3,5
<b>Итого</b>			<b>372</b>	<b>5,7</b>	<b>10,9</b>	<b>45,1</b>	<b>302</b>	<b>15,5</b>
<b>Всего</b>				<b>45,7</b>	<b>41,5</b>	<b>216,8</b>	<b>1435</b>	<b>32,6</b>

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