

**МЕНЮ**  
21 августа 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	135	17,6	12,9	14,7	249	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2	0,8	13,4	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,1	25	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	84	0,3	0,3	8,3	40	8,4
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>20</b>	<b>17,3</b>	<b>42,5</b>	<b>412</b>	<b>8,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,6	5,9	9,7	99	9,9
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,2	4,3	6,8	99	0,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,3	5,1	28,6	185	0
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,3	1,9	1,2	24	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	5,3	22	0,6
<b>Итого</b>			<b>556</b>	<b>20,3</b>	<b>17,8</b>	<b>76,6</b>	<b>549</b>	<b>12,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	СНЕЖОК	180	5	4,5	18,9		0
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	16	0,9	0,8	12	59	0
<b>Итого</b>			<b>196</b>	<b>5,9</b>	<b>5,3</b>	<b>30,9</b>	<b>59</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,4	5,4	25,2	171	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8	38	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5	4,2	13,5	113	0,8
<b>Итого</b>			<b>346</b>	<b>11,6</b>	<b>9,7</b>	<b>46,7</b>	<b>322</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>57,8</b>	<b>50,1</b>	<b>196,7</b>	<b>1342</b>	<b>22,7</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна

# МЕНЮ

21 августа 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>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	155	20,4	14,7	16	283	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,8	15,1	77	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,1	25	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	93	0,4	0,4	9,1	44	9,3
<b>Итого</b>			<b>462</b>	<b>23,1</b>	<b>19,2</b>	<b>46,3</b>	<b>459</b>	<b>9,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,9	5,9	12,1	110	12,7
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,9	4,6	7,7	116	0,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,5	1,3	2,3	23	1,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,7	219	0
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	55	0,5	4,9	1,8	55	2,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,2	48	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,2	0,4	20,6	99	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	10,4	43	0,6
<b>Итого</b>			<b>744</b>	<b>26</b>	<b>23,3</b>	<b>98,8</b>	<b>713</b>	<b>17,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	200	6	0,2	8	62	2
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	35	1,8	1,5	23,4	114	0
<b>Итого</b>			<b>235</b>	<b>7,8</b>	<b>1,7</b>	<b>31,4</b>	<b>176</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,4	6,1	33,4	219	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,2	48	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,1	10,3	85	0,6
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>12,6</b>	<b>9,3</b>	<b>53,9</b>	<b>352</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>69,5</b>	<b>53,5</b>	<b>230,4</b>	<b>1700</b>	<b>30,5</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна