

МЕНЮ

21 сентября 2023 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,7	3,7	14,8	113	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,7	13,1	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,6		42	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4	3,3	11,3	94	0,6
Итого			331	10,6	12,3	39,2	316	1,1
Обед								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	150	1,6	2,6	5,3	53	13,8
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	55	8,4	10,3	2	135	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,8	3,3	11,8	84	5,7
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,4	2,2	1,9	30	3,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,7	66	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,5	26	0
Итого			541	15,4	18,8	48,4	428	23,6
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,8	4,2	6,7	88	1,2
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого			180	6	5,1	21,7	161	1,2
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	16	11,7	25,1	273	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
Итого			324	17,2	11,8	39,1	335	0,7
Всего				49,2	48	148,4	1240	26,6

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

МЕНЮ
21 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,5	4,8	16,3	131	0,6
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,9	15,3	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4		36	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	3,9	13,2	106	0,8
Итого			395	12,3	13,6	44,8	351	1,4
Обед								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	200	1,9	3,8	7,1	71	18,4
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	75	11,4	13,5	2,9	178	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	16,2	113	4
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	3,6	2,8	47	4,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,5	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,2	93	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,6	30	0
Итого			703	21,2	25,7	67,3	586	28,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	4,6	7,4	98	1,3
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
Итого			220	7,8	6,5	37,4	244	1,3
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120/30	17,7	12,7	26,6	295	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,5	54	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,2	30	0,5
Итого			373	19,5	12,8	45,3	379	0,8
Всего				60,8	58,6	194,8	1560	31,6

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.