

# МЕНЮ

21 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90/30	13,6	12,7	14,4	229	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,6	0,6	10,9	56	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,1		28	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,1	2,5	10,6	79	0,6
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	38	8
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>18,6</b>	<b>19,2</b>	<b>43,7</b>	<b>430</b>	<b>8,8</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,6	2,4	9,9	67	4,7
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	7,7	5,6	4,5	99	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,2	2,8	15,4	96	7,5
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		3,8	18	0,8
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	18	1,3	0,4	8,4	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,5	84	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6	24	0
<b>Итого</b>			<b>569</b>	<b>16</b>	<b>11,6</b>	<b>65,5</b>	<b>431</b>	<b>13,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	130	3,9	3,4	5,4	71	0,9
2008		ВАФЛИ	15	0,3	0,4	8,7	40	0
<b>Итого</b>			<b>145</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>14,1</b>	<b>111</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННОЙ)	150	3,8	3,1	11,4	89	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,2	39	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,3	26	0,6
<b>Итого</b>			<b>346</b>	<b>5,1</b>	<b>3,2</b>	<b>25,9</b>	<b>154</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>43,9</b>	<b>37,8</b>	<b>149,2</b>	<b>1126</b>	<b>24</b>

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

**МЕНЮ**  
21 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110/50	16,9	14,9	16,7	270	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,7	13,2	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,1		28	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,7	3,1	12,8	94	0,6
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,7	42	8,9
<b>Итого</b>			<b>461</b>	<b>22,9</b>	<b>22,2</b>	<b>51,4</b>	<b>502</b>	<b>9,9</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	180	2	3	11,7	81	5,7
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,1	6,7	4,6	118	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,6	3,3	18,3	114	8,9
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,5	26	1,2
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	22	1,6	0,4	10,4	53	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	52	3,4	0,5	21,9	106	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,7	31	0
<b>Итого</b>			<b>704</b>	<b>20,4</b>	<b>14</b>	<b>80,1</b>	<b>529</b>	<b>16</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	160	4,7	4	6,4	85	1,1
2008		ВАФЛИ	23	0,6	0,8	17,6	81	0
<b>Итого</b>			<b>183</b>	<b>5,3</b>	<b>4,8</b>	<b>24</b>	<b>166</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННОЙ)	200	5	4,5	14,9	120	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2	0,2	13,4	63	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,2	30	0,6
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>7,1</b>	<b>4,7</b>	<b>35,5</b>	<b>213</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>55,7</b>	<b>45,7</b>	<b>191</b>	<b>1410</b>	<b>28,2</b>

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