

# МЕНЮ

22 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,6	6,3	21,8	164	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2	1,7	11,9	72	0,4
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>8,1</b>	<b>12,7</b>	<b>44</b>	<b>325</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	1,4	1,4	8,6	53	6,2
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120	15,2	18,2	12,8	275	1
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,2	3,2	26	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,2	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,4	74	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			10,9	44	0
<b>Итого</b>			<b>512</b>	<b>20,8</b>	<b>21,2</b>	<b>59,1</b>	<b>511</b>	<b>8,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	СНЕЖОК	170	4,6	4,1	17,2		0
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	0,6	0,5	7,5	37	0
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>5,2</b>	<b>4,6</b>	<b>24,7</b>	<b>37</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	150	2,9	5,4	16,7	127	14,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	1	0,1	6,3	30	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	16,8	72	3,3
<b>Итого</b>			<b>342</b>	<b>4,7</b>	<b>5,7</b>	<b>39,8</b>	<b>229</b>	<b>17,7</b>
<b>Всего</b>				<b>38,8</b>	<b>44,2</b>	<b>167,6</b>	<b>1102</b>	<b>27,2</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

**МЕНЮ**  
22 сентября 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,1	7	29	205	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,6	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,4	2	17,1	97	0,4
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>10,8</b>	<b>14</b>	<b>61,7</b>	<b>418</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	1,8	2,4	11,3	76	8,3
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,3	20,4	14,7	311	1,1
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	2	4,9	41	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19	91	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			12,5	50	0
<b>Итого</b>			<b>656</b>	<b>24,5</b>	<b>25,3</b>	<b>72,8</b>	<b>618</b>	<b>11,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,2	4,5	8,6	97	1
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	1,2	1	15,4	75	0
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>6,4</b>	<b>5,5</b>	<b>24</b>	<b>172</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	180	3,6	7	20,1	158	17,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,2	39	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	18,7	79	3,7
<b>Итого</b>			<b>396</b>	<b>5,7</b>	<b>7,3</b>	<b>47</b>	<b>276</b>	<b>21,1</b>
<b>Всего</b>				<b>47,4</b>	<b>52,1</b>	<b>205,5</b>	<b>1484</b>	<b>34,6</b>

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