

# МЕНЮ

22 декабря 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	8,2	10	24	220	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,1	43	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,1	2,5	11,2	81	0,6
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	8,1	39	8,3
<b>Итого</b>			<b>393</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>52,4</b>	<b>420</b>	<b>8,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150	3,6	2,8	11,6	86	2,7
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	8,3	10,2	10,5	169	1,6
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	3,4	17,6	110	8,9
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,8	3	31	5,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	15,9	77	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,3	29	0
<b>Итого</b>			<b>588</b>	<b>17,2</b>	<b>18,5</b>	<b>65,9</b>	<b>502</b>	<b>19,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,6	4	7,6	85	0,8
2012		БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	25	2,1	1,6	14,8	81	0
<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>6,7</b>	<b>5,6</b>	<b>22,4</b>	<b>166</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	150	3,8	3,4	11,2	91	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,6	31	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,6	31	0,6
<b>Итого</b>			<b>343</b>	<b>4,9</b>	<b>3,5</b>	<b>25,4</b>	<b>153</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>41,8</b>	<b>44,6</b>	<b>166,1</b>	<b>1241</b>	<b>29,9</b>

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



# МЕНЮ

22 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>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	7,1	8,6	21,6	193	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,2	53	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,7	3,1	13,8	99	0,6
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	9	43	9,1
<b>Итого</b>			<b>467</b>	<b>12,9</b>	<b>16,3</b>	<b>55,6</b>	<b>425</b>	<b>9,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	4,1	3,1	13,5	99	3,4
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/50	9,9	13,1	12,4	208	2
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,9	4,4	49	8,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	19,8	95	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,9	36	0
<b>Итого</b>			<b>727</b>	<b>20,6</b>	<b>20</b>	<b>78,8</b>	<b>581</b>	<b>32,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,4	4,7	9	101	2,67
2012		БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	40	3,3	2,5	23,5	130	0,1
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>8,7</b>	<b>7,2</b>	<b>32,5</b>	<b>231</b>	<b>2,77</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	200	5	4,9	15	124	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,1	43	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		8,4	36	0,6
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>6,5</b>	<b>5</b>	<b>32,5</b>	<b>203</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>48,7</b>	<b>48,5</b>	<b>199,4</b>	<b>1440</b>	<b>45,87</b>

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