

МЕНЮ

23 октября 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,9 | 3,4 | 17,2 | 111 | 0,3 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,6 | 0,6 | 10,8 | 55 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 3,3 | | 30 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | | 8,9 | 36 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,5 | 36 | 7,7 |
| Итого | | | 405 | 4,9 | 7,6 | 44,4 | 268 | 8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,3 | 1,6 | 8,9 | 57 | 14,4 |
| 2012 | 261 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ | 70 | 9,2 | 2,8 | 7,6 | 92 | 0,1 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 4,9 | 4 | 28,3 | 168 | 0 |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,8 | 2 | 3,4 | 36 | 11,5 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 36 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,1 | 63 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 16,2 | 69 | 3,2 |
| Итого | | | 565 | 20,2 | 11 | 85 | 521 | 29,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 140 | 3,9 | 3,4 | 5,4 | 72 | 0,9 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 20 | 0,5 | 0,6 | 13,1 | 60 | 0 |
| Итого | | | 160 | 4,4 | 4 | 18,5 | 132 | 0,9 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 90 | 9 | 16,4 | 1,6 | 188 | 0,1 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 35 | 0,7 | 3,1 | 2,7 | 42 | 2,5 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 36 | 0 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,9 | 3,4 | 16,9 | 115 | 0,7 |
| Итого | | | 320 | 14,7 | 23 | 28,7 | 381 | 3,3 |
| Всего | | | | 44,2 | 45,6 | 176,6 | 1302 | 41,4 |

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

МЕНЮ

23 октября 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 3,8 | 5,4 | 22,9 | 156 | 0,4 |
| 2008 | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,6 | 0,6 | 10,8 | 55 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 3,3 | | 30 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | | 10,5 | 43 | 0,6 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 90 | 0,3 | 0,3 | 8,3 | 40 | 8,5 |
| Итого | | | 495 | 5,8 | 9,6 | 52,5 | 324 | 9,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,8 | 2,7 | 10,8 | 76 | 18,6 |
| 2012 | 261 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ | 90 | 12 | 3,7 | 9,7 | 120 | 0,1 |
| 2008 | 181 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 5,7 | 4,7 | 33,3 | 198 | 0 |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,1 | 2,8 | 4,9 | 51 | 17,1 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,9 | 47 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,3 | 16,6 | 80 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,8 | 0,2 | 16,2 | 69 | 3,2 |
| Итого | | | 720 | 25,5 | 14,5 | 101,4 | 641 | 39 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 160 | 4,7 | 4,1 | 6,5 | 86 | 1,1 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 30 | 0,9 | 1,1 | 26 | 119 | 0 |
| Итого | | | 190 | 5,6 | 5,2 | 32,5 | 205 | 1,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 11,6 | 19,3 | 2 | 229 | 0,2 |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 53 | 1 | 4,7 | 4,1 | 63 | 3,7 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,9 | 47 | 0 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,6 | 14,5 | 94 | 0,5 |
| Итого | | | 393 | 17,2 | 26,7 | 30,5 | 433 | 4,4 |
| Всего | | | | 54,1 | 56 | 216,9 | 1603 | 54 |

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.