

# МЕНЮ

24 ноября 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	15	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	3,2	20,8	127	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,7	3,3	2,9	44	2,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8	38	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,3	2,6	12,9	89	0,6
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	37	7,9
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>11,8</b>	<b>15,1</b>	<b>52,6</b>	<b>397</b>	<b>11,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,5	3,1	18,6	121	2,7
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	55/30	7,3	10,4	8,6	157	1,6
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	3,6	17,2	110	8,7
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,4	3,9	2,4	47	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,8	31	0
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>16,6</b>	<b>21,3</b>	<b>69,4</b>	<b>537</b>	<b>14,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,5	3,9	6,2	82	1,1
2012		БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	25	2,2	1,3	15,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>175</b>	<b>6,7</b>	<b>5,2</b>	<b>21,3</b>	<b>164</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,1	4,4	11,6	102	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	6	28	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	33	0,5
<b>Итого</b>			<b>342</b>	<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>25,7</b>	<b>163</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>40,2</b>	<b>46,1</b>	<b>169</b>	<b>1261</b>	<b>27,4</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

# МЕНЮ

24 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	30	5,1	4,6	0,3	64	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,2	27,2	166	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	56	1,1	5	4,3	67	3,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,6	45	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,6		33	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,8	3,2	14,6	103	0,7
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,6	41	8,8
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>16,7</b>	<b>21,1</b>	<b>64,6</b>	<b>519</b>	<b>13,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	5,2	3,2	20,7	133	3,2
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/40	9,2	12	10,3	186	2,2
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,4	0,5	19	90	17,28
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	55	0,8	3,5	3,9	51	2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,9	0,4	18,4	89	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			9,5	38	0
<b>Итого</b>			<b>713</b>	<b>20,5</b>	<b>19,6</b>	<b>81,8</b>	<b>587</b>	<b>24,68</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	170	6	0,2	8	62	2
2012		БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	45	3,4	2	23,4	127	0,1
<b>Итого</b>			<b>215</b>	<b>9,4</b>	<b>2,2</b>	<b>31,4</b>	<b>189</b>	<b>2,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	5,4	5,1	15,2	128	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8	38	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		9	38	0,6
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>6,7</b>	<b>5,2</b>	<b>32,2</b>	<b>204</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>53,3</b>	<b>48,1</b>	<b>210</b>	<b>1499</b>	<b>41,48</b>

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