

# МЕНЮ

25 апреля 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	4,5	18,6	133	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,7	0,6	11,5	58	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,4		40	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	7,7	57	0,4
<b>Итого</b>			<b>327</b>	<b>8</b>	<b>11,3</b>	<b>37,8</b>	<b>288</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2015	63	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	2,6	7,2	58	5,5
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55	9	9,4	1,8	127	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2	3,8	14,1	99	6,9
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,7	3,7	3,1	49	4,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,1	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,4	64	0
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,3	0,1	21,6	88	0,4
<b>Итого</b>			<b>543</b>	<b>16,6</b>	<b>20</b>	<b>69,3</b>	<b>523</b>	<b>17,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,9	7,5	84	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	23	1,4	3,7	16,8	95	0
<b>Итого</b>			<b>173</b>	<b>5,9</b>	<b>7,6</b>	<b>24,3</b>	<b>179</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6,8	8,7	23,7	202	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	6,2	29	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7	29	0,5
<b>Итого</b>			<b>342</b>	<b>7,8</b>	<b>8,8</b>	<b>36,9</b>	<b>260</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>38,3</b>	<b>47,7</b>	<b>168,3</b>	<b>1250</b>	<b>19,6</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

# МЕНЮ

25 апреля 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,1	5,2	23	161	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2	0,8	13,6	69	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		35	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	9,8	70	0,5
<b>Итого</b>			<b>391</b>	<b>9,7</b>	<b>12</b>	<b>46,4</b>	<b>335</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2015	63	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,9	3,7	9,9	82	7,7
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	12	12,1	2,5	167	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,3	18,5	124	9
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,9	5,8	4,5	74	6,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,1	48	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	16,9	81	0
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,3	0,1	25,4	104	0,5
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>21,9</b>	<b>26,5</b>	<b>87,8</b>	<b>680</b>	<b>24,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	95	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	46	2,8	7,4	33,8	190	0
<b>Итого</b>			<b>226</b>	<b>7,9</b>	<b>11,8</b>	<b>42,2</b>	<b>285</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	7,1	8,5	23,5	200	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,1	48	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,7	32	0,6
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>8,7</b>	<b>8,6</b>	<b>41,3</b>	<b>280</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>48,2</b>	<b>58,9</b>	<b>217,7</b>	<b>1580</b>	<b>26,8</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина