

МЕНЮ

26 января 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	7,4	11,2	5,7	154	0,6
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	36	0,7	3,2	2,8	43	2,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	12	61	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		25	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,5	23	0
Итого			314	9,9	17,8	26	306	3,1
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	1,7	7,7	53	5,6
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,6	2,9	7,5	85	0,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	2,4	14,2	88	6,9
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,7	4,3	3,4	55	4,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,8	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,1	73	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,6	30	0
Итого			552	15,3	11,7	63,3	421	17,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР	134	3,9	3,4	5,4	71	0,9
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	5,5	4,1	18,6	133	0
Итого			184	9,4	7,5	24	204	0,9
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	3,8	21,7	138	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,8	37	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5	4,2	15,4	120	0,9
Итого			435	10,4	8,5	53,6	337	10,2
Всего				45	45,5	166,9	1268	31,3

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

26 января 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		
Завтрак								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10	15,3	7,6	207	0,8
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	54	1	4,8	4,1	64	3,8
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	13,8	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		22	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,7	31	0
Итого			396	13,1	23,3	33,2	394	4,6
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,5	1,7	8,8	57	6,5
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	80	9,6	3,8	9,2	109	0,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	2,8	17,1	104	8,3
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,9	5,8	4,5	75	6,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8	32	0
Итого			684	18,9	14,6	76,4	515	21,7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,7	4	6,4	85	1,1
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,6	2,7	24,8	144	0
Итого			220	10,3	6,7	31,2	229	1,1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	99	0,4	0,4	9,7	47	9,9
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	5,1	27,8	177	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	12,3	94	0,6
Итого			518	10,5	8,8	59,5	364	11,1
Всего				52,8	53,4	200,3	1502	38,5

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина