

МЕНЮ

26 сентября 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	3,7	4,3	11,2	99	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	63	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,1	3,6	13,3	102	0,7
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	65	0,3	0,3	6,4	31	6,5
Итого			394	9,9	13	43,2	332	7,7
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,3	2,1	9,1	61	3,6
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	11,1	13,1	38,4	187	22,7
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1	3,3	24	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,5	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,3	0,3	14,4	69	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,8	27	0
Итого			537	16,3	16,6	78,5	399	27,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,1	80	0,8
2008		ВАФЛИ	20	0,4	0,5	12,4	57	0
Итого			170	4,7	4,2	19,5	137	0,8
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120/30	12,3	11,6	34,9	295	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,5	31	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,1	29	0,4
Итого			343	13,4	11,7	48,5	355	0,6
Всего				44,3	45,5	189,7	1223	36,9

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

МЕНЮ

26 сентября 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	4,5	4,8	12,8	113	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,6	75	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	21,9	118	0,88
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	72	0,3	0,3	7,1	34	7,2
Итого			465	9,5	12,2	56,4	377	8,68
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	2,6	11,9	79	4,8
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	13,4	15,7	44,7	223	26,49
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	2,2	4,9	43	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11	52	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,8	0,4	18,2	88	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,5	30	0
Итого			685	20,4	21	98,2	515	33,59
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	4,5	8,6	96	2,56
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	18,7	86	0
Итого			205	5,9	5,3	27,3	182	2,56
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	140/30	13,9	13,1	38,9	330	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11	52	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,1	30	0,4
Итого			392	15,7	13,2	57	412	0,6
Всего				51,5	51,7	238,9	1486	45,43

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