

МЕНЮ
26 октября 2023 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	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	30	0,6	2,9	2,5	39	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,7	32	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		25	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3	2,5	12	83	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,4	0,4	8,7	42	8,9
Итого			400	11,3	14,1	50,9	380	11,7
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,6	2,4	18,6	116	2,9
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	5,8	7,6	3,3	111	4
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	15	0,3	2,2	1	25	0
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	2,1	17,7	100	8,9
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	1,1	1,1	4,9	35	9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,6	30	0
Итого			555	15,9	15,7	65,8	478	24,8
Полдник								
2008	435	КЕФИР	110	3,2	2,7	4,4	58	0,8
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,5	6,5	25,5	178	0
Итого			160	7,7	9,2	29,9	236	0,8
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	150	3,9	3,2	12,8	96	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,8	0,1	5,6	26	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,9	32	0,4
Итого			341	4,8	3,3	26,3	154	0,9
Всего				39,7	42,3	172,9	1248	38,2

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

МЕНЮ

26 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,2	3,7	24	146	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,9	4,4	3,8	59	3,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	8,6	41	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		24	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,3	1,9	9,2	64	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,7	46	9,9
Итого			510	14,2	17,8	55,6	443	13,8
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,8	3	24,4	148	3,7
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	8,2	11,5	4,9	165	5,7
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	30	0,5	3,2	1,4	37	0
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,6	2,1	6	50	13,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,7	76	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,6	34	0
Итого			717	21	20,6	80,8	604	40,7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	6	0,2	8	62	2
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,9	5,1	26	164	0
Итого			190	9,9	5,3	34	226	2
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	200	5,2	4,3	16,9	127	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		8,2	34	0,5
Итого			413	6,3	4,4	31,8	193	1,1
Всего				51,4	48,1	202,2	1466	57,6

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