

МЕНЮ

27 июня 2023 г.

Ясли 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,8	4,3	14,1	115	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,3	0,5	8,7	44	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		35	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4	3,4	12,3	97	0,7
Итого			322	10,1	12	35,1	291	1,3
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,3	1,7	9,5	59	3,8
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/30	7,8	10	8,7	156	0,8
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,8	4,1	14,8	104	7,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13,1	62	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,7	66	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,7	27	0
Итого			548	15	16,3	66,5	474	12,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,2	3,6	5,8	77	1
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,3	6,1	27,4	178	0
Итого			190	8,5	9,7	33,2	255	1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	100/30	6,8	9,5	47,6	302	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,7	31	0
Итого			400	7,3	9,9	64,1	375	9,1
Всего				40,9	47,9	198,9	1395	23,5

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

27 июня 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	6	5,2	17,9	142	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,4	53	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		34	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,5	2,1	21	113	0,85
Итого			385	10	11,6	49,3	342	1,45
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	2,4	12,6	81	5,2
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	80/30	9,6	12,8	10,8	197	1
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	5,2	19,3	133	9,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,5	0,2	16,2	76	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,4	17,1	82	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,1	33	0
Итого			682	18,9	21	84,1	602	16
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	5	4,3	7	92	1,2
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,3	6,1	27,4	178	0
Итого			220	9,3	10,4	34,4	270	1,2
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	450	ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ	120/30	12,1	15	82,7	514	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,3	34	0
Итого			450	12,6	15,4	100,8	595	10,1
Всего				50,8	58,4	268,6	1809	28,75

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина