

# МЕНЮ

27 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,3	17,5	2,1	216	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	36	1,1	0,1	2,2	14	1,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	19	1,4	0,6	9,8	50	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		1,7		15	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,3	0,3	6,7	32	6,9
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>15,2</b>	<b>20,2</b>	<b>26,8</b>	<b>351</b>	<b>8,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150	3,4	1,1	11,3	69	2,8
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	8,4	2,2	3,7	68	0,5
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,6	2,7	27	0,7
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	95	1,9	1,2	15,9	82	8
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		3,5	17	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,8	27	0
<b>Итого</b>			<b>561</b>	<b>16,9</b>	<b>6,4</b>	<b>59,2</b>	<b>363</b>	<b>12,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	160	4,8	4,2	6,7	89	1,2
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,2	0,9	15	73	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>6</b>	<b>5,1</b>	<b>21,7</b>	<b>162</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,7	4	21,6	143	0,4
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	14	1,1	0,3	6,7	34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,1	29	0,4
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>5,9</b>	<b>4,3</b>	<b>35,4</b>	<b>206</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>44</b>	<b>36</b>	<b>143,1</b>	<b>1082</b>	<b>23,3</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

**МЕНЮ**  
27 сентября 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>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14	19,4	2,4	241	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	54	1,6	0,1	3,4	21	2,2
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	24	1,8	0,7	12,4	63	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		1,7		15	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,7	36	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,5	36	7,6
<b>Итого</b>			<b>483</b>	<b>17,8</b>	<b>22,2</b>	<b>34,4</b>	<b>412</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,7	2	15,3	96	3,7
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	10,9	3	4,6	88	0,6
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	1	3,5	27	1,3
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	115	2,2	0,4	17,5	83	15,9
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,5	26	1,2
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			8,4	34	0
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>22,1</b>	<b>6,9</b>	<b>73,9</b>	<b>446</b>	<b>22,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	6	0,2	8	62	2
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>8,4</b>	<b>2,1</b>	<b>38</b>	<b>208</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	4,8	28,3	183	0,5
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	19	1,4	0,4	9,1	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		8,1	33	0,5
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>7,8</b>	<b>5,2</b>	<b>45,5</b>	<b>263</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>56,1</b>	<b>36,4</b>	<b>191,8</b>	<b>1329</b>	<b>35,7</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.