

МЕНЮ

28 марта 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	4,5	4,5	13,7	115	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,3	0,5	9,2	47	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,8	4,1	13,9	112	0,8
Итого			323	10,6	13,2	36,8	311	1,4
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,3	1,6	9,4	57	3,9
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	10,8	11,4	4,1	163	1,2
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,5	2,9	8,6	72	21,5
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,4	3,2	28	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,4	79	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,2	25	0
Итого			593	18,9	17,7	55,1	458	28,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР	130	3,8	3,3	5,3	70	0,9
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,2	0,4	20	89	0,1
Итого			165	5	3,7	25,3	159	1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	90/30	6,1	9,3	42,9	281	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,8	0,1	5,4	25	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29	0
Итого			400	7,4	9,8	64,1	377	9
Всего				41,9	44,4	181,3	1305	39,5

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

28 марта 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	5,4	5,6	16,2	136	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,6	0,6	11,2	57	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2		38	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,7	1,5	14,5	78	0,58
Итого			387	8,7	11,9	41,9	309	1,18
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	2,1	12,6	78	5,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	13	13,8	4,9	197	1,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,1	3,5	11,1	91	27,8
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	1,8	4,9	39	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,1	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,2	0,4	20,3	98	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,6	31	0
Итого			756	23,4	21,7	70,5	577	36,7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,6	4	6,4	84	1,1
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,5	0,5	25,1	111	0,1
Итого			205	6,1	4,5	31,5	195	1,2
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	110/30	10,7	14,7	72,5	465	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,1	43	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,9	32	0
Итого			458	12,6	15,2	99,3	587	10,1
Всего				50,8	53,3	243,2	1668	49,18

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина