

МЕНЮ

28 апреля 2023 г.

Ясли 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	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	36	0,7	3,2	2,8	43	2,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	8,1	58	0,4
Итого			330	10,7	14,7	41,6	343	2,9
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	5,4	3,4	24,9	153	2,8
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	65/40	8,8	11,2	11,9	185	1,8
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	3,2	16	102	8,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	1	1,4	4	34	8,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2	0,3	13	63	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,2	25	0
Итого			586	19,1	19,5	76	562	21,6
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,1	3,6	5,7	76	1
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5,5	5,3	30,4	191	0,2
Итого			190	9,6	8,9	36,1	267	1,2
Ужин								
2008		БАНАН	67	1	0,3	14	64	6,7
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,4	4,1	11,9	102	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29	0
Итого			411	6,6	4,5	40,2	229	7,3
Всего				46	47,6	193,9	1401	33

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

28 апреля 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,9	25,1	153	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	54	1	4,8	4,2	64	3,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	9,4	68	0,5
Итого			418	14,6	19,7	48,7	432	4,3
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	7,1	4,5	32,5	198	3,7
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	85/40	10,5	12,8	14,3	215	2,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,5	1,8	5,9	47	13,4
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"	180			7,6	30	0
Итого			744	24,2	19,9	96,5	663	37,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	95	1
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	60	6,9	7,8	41	263	0,3
Итого			240	12	12,2	49,4	358	1,3
Ужин								
2008		БАНАН	74	1,1	0,4	15,5	71	7,4
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	5,8	5,4	15,7	135	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,8	32	0
Итого			493	8,5	5,9	48,7	284	8,1
Всего				59,3	57,7	243,3	1737	50,9

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина