

МЕНЮ

28 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		
Завтрак								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	3,7	2,9	12,7	93	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,3	1,9	9	63	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	38	8
Итого			440	8,2	9,1	42,4	290	8,7
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3	5,9	56	13,1
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50	12,1	15,5	2,9	200	2,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2	3	14,1	92	6,9
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,5	3,1	1,7	37	22,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,5	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	6,2	25	0,5
Итого			547	20	25,1	56,6	533	44,9
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,8	4,2	6,7	89	1,2
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	40	5,1	5,2	26,9	174	0,1
Итого			200	9,9	9,4	33,6	263	1,3
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ФРУКТАМИ	150	3,3	5,3	24,3	159	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8	38	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	3,6	11,5	96	0,7
Итого			346	8,7	9	43,8	293	1,4
Всего				46,8	52,6	176,4	1379	56,3

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

МЕНЮ

28 сентября 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	4,4	3,3	14,8	107	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,9	15,3	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	2,1	8,4	63	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	8,9
Итого			505	9,5	10	47,3	320	9,7
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	3,5	7,9	70	18,1
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	16,2	19,4	3,6	255	2,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,2	16,9	107	8,3
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	55	0,6	5,2	2,3	60	30,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2	0,2	13,3	63	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	10,9	45	0,6
Итого			697	25,9	32	74	692	60,6
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6	0,2	8	62	2
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	60	6,7	5,8	38,1	232	0,2
Итого			240	12,7	6	46,1	294	2,2
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ФРУКТАМИ	200	4,4	5,1	32,4	195	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2	0,2	13,3	63	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,5	2,2	12,8	82	0,4
Итого			427	8,9	7,5	58,5	340	1,4
Всего				57	55,5	225,9	1646	73,9

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