



МЕНЮ

28 ноября 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,6	21,5	2,1	239	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	35	1,1	0,1	2,2	14	1,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	105	0,1		7,5	30	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			365	12,7	26,7	30,9	414	10,6
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,2	7,3	65	9,4
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,2	3,7	6,1	91	0,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,3	5,1	28,6	185	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		3,4	16	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,2	0,3	13,8	66	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	130	0,1	0,1	7,9	33	0,6
Итого			532	19,4	12,5	72,1	480	11
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	25	0,9	4,1	4,1	57	0
Итого			175	5,2	7,8	11,1	136	0,8
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	6	21,9	160	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	175	5,4	4,4	16	126	0,8
Итого			335	10,6	10,5	42,9	310	1,2
Всего				47,9	57,5	157	1340	23,6

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



МЕНЮ

28 ноября 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,4	24,8	2,5	279	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	43	1,3	0,1	2,7	17	1,7
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2		38	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	125	0,1		8,9	36	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			423	14,7	30,1	34,2	469	11,9
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,6	3,5	9,2	75	11,3
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,9	4,6	8	118	0,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,2	1,5	1,2	20	0,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,7	219	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,8	28	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,9	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,2	83	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	16,2	66	0,7
Итого			685	24,6	16,3	98,2	641	14,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	2,6	2,3	4,3	49	1,29
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	30	0,5	5,1	5,4	70	0
Итого			230	3,1	7,4	9,7	119	1,29
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,8	28,5	199	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,9	32	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	195	3,9	3,3	13,3	99	0,6
Итого			409	10,8	10,2	48,7	330	1,1
Всего				53,2	64	190,8	1559	28,49

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