

МЕНЮ
29 марта 2023 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	7,4	11,2	5,4	153	0,6
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,7	3,3	2,8	44	2,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	11,7	60	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		21	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3		36	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,8	32	0
Итого			325	12,2	20,6	27,7	346	3,3
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	1,2	7,6	47	5,4
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,5	2,8	7,6	85	0,1
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,2	3,5	20,8	128	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4	19	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,8	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,4	79	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,1	15,1	64	3
Итого			553	16,7	8	78,3	454	9,3
Полдник								
2008	435	КЕФИР	132	3,8	3,3	5,3	70	0,9
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,2	4,4	23,3	166	0
Итого			182	12	7,7	28,6	236	0,9
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	3,3	21,9	133	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,8	32	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,2	16,7	125	0,8
Итого			434	10,1	8	54,2	332	10,2
Всего				51	44,3	188,8	1368	23,7

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

29 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,9	15	7,4	203	0,7
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	55	1,1	4,9	4,3	66	3,9
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,3	73	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,3		21	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,4	4,3		53	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10	40	0
Итого			402	16,6	27,3	36	456	4,7
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	1,9	9,9	64	6,9
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	9,8	3,8	9,5	112	0,1
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,1	4,6	27	166	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,2	29	1,2
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
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,1	77	3,6
Итого			716	21,6	11,1	100,1	589	11,8
Полдник								
2008	435	КЕФИР	159	4,6	4	6,4	84	1,1
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	10	4,7	31,1	208	0,1
Итого			229	14,6	8,7	37,5	292	1,2
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	5	29,1	182	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,1	43	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,1	14,1	100	0,6
Итого			518	10,4	8,6	62,1	372	11,1
Всего				63,2	55,7	235,7	1709	28,8

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина