

МЕНЮ

29 июня 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,3	2,9	18,8	115	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	36	0,7	3,2	2,8	43	2,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	37	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	8,5	60	0,4
Итого			317	10	14,4	38,2	324	2,9
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,3	2,9	16,5	109	2,6
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	50	8,5	10	2,3	132	0,6
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2	3,2	16,7	105	8,4
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	1,1	1,4	4,3	35	8,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,6	66	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,6	30	0
Итого			537	18	17,8	61	477	20,3
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,5	3,9	6,2	83	1,1
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,2	0,4	18,5	83	0,1
Итого			180	5,7	4,3	24,7	166	1,2
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	84	0,3	0,3	8,2	39	8,4
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,1	4	11,1	98	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	6,1	29	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,5	34	0
Итого			426	5,4	4,4	33,9	200	9
Всего				39,1	40,9	157,8	1167	33,4

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

29 июня 2023 г.

Сад 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	3,2	20,9	127	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	54	1	4,8	4,1	64	3,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	37	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,9		36	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	10,1	71	0,5
Итого			395	13,6	18,8	43,3	399	4,2
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,8	4	23	151	3,6
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	70	11,3	13,4	3,2	178	0,8
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,4	0,5	19	90	17,28
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,5	2,1	6,2	50	13,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,4	17,2	83	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕШАННЫХ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,9	36	0
Итого			685	23,7	20,4	77,5	588	34,98
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,8	0,6	25,8	116	0,1
Итого			220	7,2	0,8	33	172	1,9
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	93	0,4	0,4	9,1	44	9,3
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	5,5	5,4	14,1	126	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,1	37	0
Итого			509	7,2	5,9	40,2	244	10
Всего				51,7	45,9	194	1403	51,08

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина