

**МЕНЮ**  
29 августа 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	3,6	3,6	11,2	93	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,3	0,5	9,1	47	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		5,5	0,1	50	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,1	3,5	11,7	95	0,7
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	72	0,3	0,3	7,1	34	7,2
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>9,3</b>	<b>13,4</b>	<b>39,2</b>	<b>319</b>	<b>8,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1	2,2	7,1	53	2,9
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,3	7,4	3,3	110	1,5
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	95	2,4	2,2	8,7	67	21,4
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,1	3,3	25	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	6,1	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,6	0,2	10,4	50	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,3	22	0
<b>Итого</b>			<b>531</b>	<b>13,8</b>	<b>13,2</b>	<b>44,2</b>	<b>356</b>	<b>27,3</b>
<b>Полдник</b>								
		СНЕЖОК	100	2,9	2,6	10,8		0
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>5,3</b>	<b>4,5</b>	<b>40,8</b>	<b>146</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	125/20	10,1	10	27,4	241	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,5	23	0,2
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>11</b>	<b>10,1</b>	<b>37,9</b>	<b>288</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>39,4</b>	<b>41,2</b>	<b>162,1</b>	<b>1109</b>	<b>35,9</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна

# МЕНЮ

29 августа 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	4,4	4,9	12,7	113	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,4	53	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,7		43	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,1	1,8	17,6	95	0,71
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	38	8
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>8,3</b>	<b>12,3</b>	<b>48,5</b>	<b>342</b>	<b>9,31</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,3	2,4	9,5	65	3,8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	9,1	10	4,4	145	1,9
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3	3,1	11	87	26,5
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	2,1	4,9	41	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2	0,3	12,9	62	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			5,7	23	0
<b>Итого</b>			<b>681</b>	<b>17,5</b>	<b>18</b>	<b>56,1</b>	<b>459</b>	<b>34,5</b>
<b>Полдник</b>								
		СНЕЖОК	130	3,5	3,1	13		0
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5,9</b>	<b>5</b>	<b>43</b>	<b>146</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	145/20	11,9	11,4	31,5	277	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		5,4	23	0,2
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>13,2</b>	<b>11,5</b>	<b>44,6</b>	<b>336</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>44,9</b>	<b>46,8</b>	<b>192,2</b>	<b>1283</b>	<b>44,11</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна