

МЕНЮ

29 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВАЯ)	150	3,5	3,8	11,4	95	0,4
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
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4	3,5	11,3	93	0,7
2008		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	60	0,3	0,3	6,7	32	6,9
Итого			390	9,7	11,6	42,3	316	8
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,5	2,7	10,2	71	4,7
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	8,9	7,9	9	150	5,7
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	40	0,3	1,6	1,6	23	1,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,7	4,6	25,9	168	0
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35	0,4	1	1,4	17	2,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,5	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			4,9	19	0
Итого			578	20,5	18,2	76,8	561	14,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
		ПАСТИЛА	20					0
Итого			170	4,3	3,7	7	79	0,8
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/20	11,9	8,4	25,7	228	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,5	40	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6	24	0
Итого			317	13,3	8,5	40,2	292	0,2
Всего				47,8	42	166,3	1248	23,4

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

МЕНЮ
29 сентября 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ)	180	4,1	4	13,4	106	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,9	15,3	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	21,7	117	0,87
2008		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	80	0,3	0,3	7,5	36	7,6
Итого			475	9,1	10,7	57,9	367	9,07
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,2	4,2	12,5	96	5,9
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	13,4	10,6	11,8	210	8,3
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2	3,7	36	1,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,6	218	0
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	2,4	2,2	33	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,4	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6	24	0
Итого			758	28,9	25,7	100,3	763	19,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,5	95	2,51
		ПАСТИЛА	30					0
Итого			210	5,1	4,4	8,5	95	2,51
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	130/20	13,3	9,3	28,2	253	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,4	54	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,2	25	0
Итого			373	15,1	9,4	45,8	332	0,2
Всего				58,2	50,2	212,5	1557	31,58

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