

МЕНЮ

29 декабря 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90	11,2	8,9	12,2	177	1,1
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	150	0,1		5,1	21	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0,2	0,2	5,2	25	5,3
Итого			315	13	13,8	32,8	312	6,4
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	17	15,7	10,7	255	12,2
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,4	1,9	4,3	73	1,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	1,6	3,3	11,5	82	5,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5	2,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,7	0,2	10,9	52	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,5	22	0
Итого			561	31,1	21,2	51,1	525	21,8
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,1	14,6	62	2,9
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	4,2	3,4	53,6	261	0
Итого			190	4,9	3,5	68,2	323	2,9
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,8	0,1	5,4	25	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,8	24	0,4
Итого			341	4,3	3	24,2	142	1
Всего				53,3	41,5	176,3	1302	32,1

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.



МЕНЮ

29 декабря 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	115	13,9	11	16,1	224	2,4
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	63	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,3	1,7		21	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,4	26	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	55	0,2	0,2	5,7	28	5,8
Итого			385	17,3	17,7	40,5	399	8,2
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	180	6,5	5,7	10,6	122	6,3
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,4	2,2	4,5	79	2,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,1	3,7	13,7	95	3,39
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,7	0,1	1,4	11	4,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,2	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,5	75	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,5	26	0
Итого			685	23,5	12,1	61,4	451	15,99
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,5	0,1	9,9	43	2
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	0,8	2,2	10,1	57	0
Итого			240	1,3	2,3	20	100	2
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,2	43	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,5	27	0,4
Итого			418	6,1	4	33,1	194	1,2
Всего				48,2	36,1	155	1144	27,39

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