

МЕНЮ

30 января 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4	5,8	20,4	151	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,4	63	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,7	27	0
Итого			329	5,9	10,6	39,5	278	0,4
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,5	3,7	9,9	80	4,6
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11,5	11,6	1,9	158	0,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2	3,2	14,1	95	6,9
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,6	2,6	28	5,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,3	29	0
Итого			545	18	20,4	50,6	461	17,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,8	3,3	6,3	71	0,7
2012		БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	35	2,5	1,5	17,8	95	0,1
Итого			185	6,3	4,8	24,1	166	0,8
Ужин								
2008		БАНАН	46	0,7	0,2	9,8	45	4,7
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	110	17,5	13,4	20,1	273	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,8	0,1	5,4	26	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,3	1,9	10,7	70	0,4
Итого			347	21,3	15,6	46	414	5,4
Всего				51,5	51,4	160,2	1319	24,2

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

30 января 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,9	6,6	23,6	172	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	76	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,1	33	0
Итого			394	7,2	11,2	46,5	315	0,4
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	180	1,9	4	11,4	89	5,5
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	14,4	14,5	2,4	199	0,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,6	4,1	18,3	122	8,9
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	4,3	48	8,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,9	0,4	18,4	89	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,5	34	0
Итого			683	22,7	25,9	63,3	581	23,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					0
2012		БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	45	3,6	2,1	26,2	139	0,1
Итого			225	3,6	2,1	26,2	139	0,1
Ужин								
2008		БАНАН	74	1,1	0,4	15,5	71	7,4
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	21,7	16,6	25,4	343	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	8,9	42	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,6	2,2	11,4	76	0,5
Итого			422	26,8	19,3	61,2	532	8,2
Всего				60,3	58,5	197,2	1567	32,1

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина