

МЕНЮ

30 марта 2023 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	4,4	3,9	13,7	108	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	12	0,9	0,3	6,2	31	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,4		40	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,4	2,8	12,4	89	0,6
Итого			317	8,7	11,4	32,3	268	1,2
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,6	4	9,7	82	4,5
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/40	8	9	11,7	160	1,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	4	15,6	108	7,6
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,5	2,6	2,6	36	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,8	31	0
Итого			597	16,4	20	73,2	541	15,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,1	79	0,8
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,2	0,4	15,1	68	0
Итого			180	5,5	4,1	22,2	147	0,8
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,9	43	9
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	115	19,9	13,3	22	290	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,4	35	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	33	0,5
Итого			400	21,5	13,8	46,4	401	9,8
Всего				52,1	49,3	174,1	1357	26,9

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ
30 марта 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	180	5,1	5	16	129	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	1,1	0,4	7,2	37	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2		38	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,1	3,4	14,9	108	0,7
Итого			379	10,3	13	38,1	312	1,3
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,2	5,1	12,7	106	6,1
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9,8	10,5	14,1	190	2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,6	18,5	127	9
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,7	3,9	3,9	54	2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	12	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	19,9	96	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			9,6	38	0
Итого			751	20,3	24,6	90,7	668	19,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,9	2,6	4,9	54	1,44
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,4	0,5	18,6	84	0
Итого			215	4,3	3,1	23,5	138	1,44
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	24,6	16,4	27,6	361	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	12	57	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		8,9	37	0,6
Итого			474	26,9	16,9	58,3	502	10,9
Всего				61,8	57,6	210,6	1620	32,74

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина