

МЕНЮ
30 июня 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВАЯ)	150	3,9	3,9	11,4	97	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,1	62	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,7		43	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,1	21	0
Итого			329	5,8	9,3	28,6	223	0,6
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,4	1,6	8,2	52	4,5
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,5	10,2	4,9	142	0,4
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,2	3,5	20,8	128	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1,4	3,1	28	5,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,7	80	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,2	25	0
Итого			549	16,8	17,1	69,9	502	10,3
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,3	8,7	67	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,4	6,4	29,2	164	0
Итого			190	5,2	8,7	37,9	231	0,5
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,9	43	9,1
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130	1,7	4,3	10,5	89	5,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,4	26	0
Итого			415	3,3	4,8	33,3	194	14,4
Всего				31,1	39,9	169,7	1150	25,8

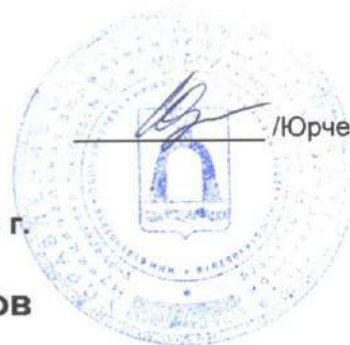
Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

30 июня 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 (ЯЧНЕВОЙ)	180	4,6	4,8	13,4	116	0,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,5	74	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,7		43	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,6	27	0
Итого			393	6,8	10,3	34,5	260	0,7
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,8	2,4	10,4	71	6,1
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,5	14,6	6,8	201	0,5
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,1	4,6	27	166	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	1,6	4	34	8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,3	0,4	20,9	100	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7	28	0
Итого			699	22,1	23,7	86,1	647	14,6
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,9	10,2	82	0,6
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,3	1,8	29	142	0
Итого			220	5,8	4,7	39,2	224	0,6
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	1,9	4,8	12,1	102	6,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,2	30	0
Итого			470	3,9	5,3	39,1	226	16,1
Всего				38,6	44	198,9	1357	32

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина