

МЕНЮ

30 августа 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	18	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,4	3,6	25,6	152	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	27	0,5	2,4	2,1	32	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,8	37	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,2		20	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,2	2,7	11,8	84	0,6
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	96	0,4	0,4	9,4	45	9,6
Итого			441	12,3	13,7	56,9	402	12,1
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,1	1,4	15,9	92	2,2
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,4	8,1	9,3	155	4,8
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	15	0,2	1,6	0,8	19	0
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	90	1,6	1,8	13,8	78	7
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	30	0,4	2,7	2	34	7,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,2	25	0
Итого			525	17,7	15,9	60,7	464	21,4
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4	3,5	5,6	74	1
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	0,7	1,8	10,7	62	0
Итого			170	4,7	5,3	16,3	136	1
Ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,5	4,4	18,8	133	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	5,9	28	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,4	26	0
Итого			372	5,5	4,5	31,1	187	0,6
Всего				40,2	39,4	165	1189	35,1

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна

МЕНЮ
30 августа 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	32	5,1	4,6	0,3	64	0
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,2	4,3	30,6	182	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,8	37	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		1,9		17	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,9	9,1	63	0,4
2008		БАНАН	40	0,6	0,2	8,4	39	4
Итого			452	15,2	16,6	59,3	450	7,2
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5	2,3	20,3	122	2,8
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	13,8	11,5	12,3	220	7,5
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	30	0,3	2,5	1,1	28	0
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	0,4	14,6	69	13,31
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	50	0,7	4,2	3,1	53	11,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	15,9	77	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,3	29	0
Итого			668	24,2	21,2	74,6	598	35,21
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	6	0,2	8	62	2
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,1	2,8	15,6	92	0,1
Итого			200	7,1	3	23,6	154	2,1
Ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,1	5,1	21,7	153	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,8	37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,9	28	0
Итого			415	6,4	5,2	36,4	218	0,6
Всего				52,9	46	193,9	1420	45,11

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна