

МЕНЮ

31 июля 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,8	14,5	7	198	0,6
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	36	0,7	3,2	2,8	43	2,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,7	0,7	11,6	59	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8,6	35	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			423	12,7	20,9	38,8	396	12,1
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,4	1,5	8,6	55	11,1
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,4	3,1	6,9	85	0,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,4	3,6	25,8	153	0
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,6	4	3	51	11,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	1	0,1	6,3	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14	68	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,1	13,8	59	2,7
Итого			545	17,7	12,7	78,4	501	25,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,6	4	6,4	85	1,1
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	3,8	3,1	48,8	238	0
Итого			190	8,4	7,1	55,2	323	1,1
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	3,6	21,3	134	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	1	0,1	6,3	30	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,3	4,4	18,4	134	0,9
Итого			342	10,1	8,1	46	298	1,3
Всего				48,9	48,8	218,4	1518	39,6

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна

МЕНЮ

31 июля 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	11,3	17	7,9	230	0,7
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	55	1	4,9	4,2	65	3,8
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	13,7	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,4	46	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,7	47	9,9
Итого			507	14,8	25,2	46,9	477	14,4
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	1,7	11	68	15,7
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	9,7	4,5	9	115	0,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,2	4,3	30,6	182	0
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1	6,1	4,4	76	16,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,4	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,5	84	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	16,5	70	3,3
Итого			698	22,4	17,3	97,4	635	35,9
Полдник								
2008	435	КЕФИР	190	5,5	4,8	7,6	101	1,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	1,4	3,8	17,3	97	0
Итого			230	6,9	8,6	24,9	198	1,3
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	4,8	27,8	175	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,4	40	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	15,5	108	0,6
Итого			417	10	8,2	51,7	323	1,2
Всего				54,1	59,3	220,9	1633	52,8

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна