



МЕНЮ

9 января 2024 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	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	3	19,8	121	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	39	0,7	3,5	3	46	2,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	43	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,5		22	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6	24	0
Итого			362	8,3	11,4	38	288	2,7
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150	3,4	1,9	11,3	76	2,7
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	6,4	3,3	1,8	63	0,8
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	2,8	17,6	105	8,9
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	1,1	1	5,2	36	8,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,8	0,4	17,8	86	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,8	27	0
Итого			552	15,8	9,4	60,5	393	21,3
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,3	4,6	7,3	97	1,3
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1	2,8	17,4	99	0,1
Итого			210	6,3	7,4	24,7	196	1,4
Ужин								
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	3,1	37,5	200	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,5	31	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
Итого			323	6,8	3,2	51	259	0
Всего				37,2	31,4	174,2	1136	25,4

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

МЕНЮ
9 января 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,6	4	26,1	160	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	58	1,1	5,2	4,5	69	4,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	43	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,5		22	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7	28	0
Итого			446	12,3	16,4	46,9	386	4,1
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	4,2	2,3	13,6	93	3,4
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	85	8,6	4,4	2,8	85	1,5
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,5	2,2	6,3	52	13,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	53	3,5	0,5	22,5	108	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,6	30	0
Итого			688	20,3	9,9	72,6	462	36,2
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6	0,2	8	62	2
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,4	3,9	25	142	0,1
Итого			245	7,4	4,1	33	204	2,1
Ужин								
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,4	3,9	43,7	236	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	43	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,8	32	0
Итого			368	7,9	4	60,5	311	0
Всего				47,9	34,4	213	1363	42,4

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.