



МЕНЮ

10 января 2024 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								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,9	4,8	14,2	116	0,5
2010	97	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,3	4,5	23,1	139	8,4
Итого			360	5,3	9,3	37,4	256	8,9
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	149	4,6	4,9	7,2	92	0,8
Итого			149	4,6	4,9	7,2	92	0,8
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,4	0,1	1,3	8	8,7
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) С КУРОЙ	150	7,4	2,6	14,1	109	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	70	19,5	8,6	3,1	168	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,4	3,9	9,1	83	23,2
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		9,1	38	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			550	32,2	15,5	52,8	485	33,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	"ЕЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	9,6	8,6	9,2	153	0,5
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	2,1	4,1	38	1,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,2		7,5	32	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,8	45	0
2008		БАНАН	137	2,1	0,7	28,7	131	13,7
Итого			638	13,9	11,6	80,7	489	21,1
Всего				56	41,3	178,1	1322	64,5

повар

Груздева

Груздева Н.А.



МЕНЮ

10 января 2024 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								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,9	5,9	18,7	150	0,6
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,2	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,4	22,7	136	8,2
Итого			405	6,2	10,3	41,6	287	8,8
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	179	5,5	5,9	8,6	111	1
Итого			179	5,5	5,9	8,6	111	1
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	36	0,4	0,1	1,4	9	8,9
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) С КУРОЙ	200	9,1	2,9	19,8	143	2,4
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	8	37	0
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	75	20,6	10,1	4	190	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	3,8	11,2	93	29,4
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		13,9	57	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,1	67	0
Итого			678	36,6	17,3	71,4	596	40,8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	" ЕЖИКИ МЯСНЫЕ "	80/40	10	9	11	166	0,6
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	3,2	6,3	57	2,7
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		8,2	34	0,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,8	45	0
2008		БАНАН	137	2,1	0,7	28,7	131	13,7
2008		ЯБЛОКО	115	0,5	0,5	11,2	54	11,5
Итого			833	15,1	13,6	96,6	577	33,2
Всего				63,4	47,1	218,2	1571	83,8

повар

Груздева

Груздева Н.А