



# МЕНЮ

16 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5,1	5,4	19,7	149	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,4	4,3	16,3	123	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2	2		26	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>353</b>	<b>14,2</b>	<b>12,8</b>	<b>46,9</b>	<b>367</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	180	3	5,6	21	148	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>3</b>	<b>5,6</b>	<b>21</b>	<b>148</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0,3		0,9	5	3,8
2017г	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3	3	9,5	77	4,2
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,4	5,2	2,1	122	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ)	110	2,3	4,1	12,5	98	5,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,1	21	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
<b>Итого</b>			<b>548</b>	<b>21,4</b>	<b>13,4</b>	<b>47</b>	<b>420</b>	<b>13,8</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		8,2	34	0,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	135	11,7	11,2	8,7	183	11,3
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	2,2	3	34	0,7
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			8,1	33	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>14</b>	<b>13,6</b>	<b>36,2</b>	<b>326</b>	<b>13</b>
<b>Всего</b>				<b>52,6</b>	<b>45,4</b>	<b>151,1</b>	<b>1261</b>	<b>28,1</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.



# МЕНЮ

16 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6,2	6,6	23,4	179	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,6	4,6	17,1	128	0,8
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,4	2,4		32	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>16,9</b>	<b>15,2</b>	<b>55,7</b>	<b>435</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	180	3	5,5	20,9	148	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>3</b>	<b>5,5</b>	<b>20,9</b>	<b>148</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0,3		1	5	3,8
2017г	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	185	3,3	3,8	12,1	97	5,4
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	65	12,7	5,5	2,4	128	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" (КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ)	150	3,2	4,9	17,1	126	7,4
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>668</b>	<b>24,7</b>	<b>15,9</b>	<b>65,9</b>	<b>532</b>	<b>16,9</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		12,8	54	0,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	13,2	12,5	9,9	206	13,2
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,7	2,6	3,7	43	0,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180			8,1	33	0,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>15,7</b>	<b>15,3</b>	<b>42,7</b>	<b>378</b>	<b>14,9</b>
<b>Всего</b>				<b>60,3</b>	<b>51,9</b>	<b>185,2</b>	<b>1493</b>	<b>33,3</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.