

Утверждаю



МЕНЮ

18 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								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	3,7	3,9	25,9	156	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	11,6	82	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,5		33	0,1
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	3,2	1,3	13,1	82	0
Итого			333	12	10,5	50,6	353	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	169	2,8	5,2	19,7	139	0
Итого			169	2,8	5,2	19,7	139	0
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	1,8	4	36	6,6
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ	150	5,9	2,2	11,3	90	3,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	155	13,9	10,1	20	230	8,5
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		10,9	46	0,1
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
Итого			535	24,4	15,2	63,1	499	19
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВОЧНЫМ МОЛОКОМ	150/25	23,5	19,4	31,3	393	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,4	20	0,8
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			604	26,1	20,3	66,9	559	5,2
Всего				65,3	51,2	200,3	1550	24,8

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



МЕНЮ

18 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								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	4,7	4,7	32,4	194	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	200	3	3,1	12,3	89	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,4	2,4		32	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	4,2	1,8	17,4	110	0
Итого			387	14,3	12	62,1	425	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	172	2,8	5,3	20	142	0
Итого			172	2,8	5,3	20	142	0
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	2,1	5,4	46	9,5
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ	200	7,3	2,6	15,1	114	5
2017	96	ПТИЦА. ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	175	14,4	9,8	24,1	244	10,2
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		11,3	47	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,3	68	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			666	28,5	16,2	82,3	601	24,8
Уплотнённый полдник								
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	23,9	20	32	403	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,3	29	1,2
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			659	27,9	21,5	70,5	595	21,6
Всего				73,5	55	234,9	1763	47

шеф-повар

Косарева Т.А.