



# МЕНЮ

4 декабря 2024 г.

Сад 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	6,2	15,9	142	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,5	13,3	112	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	9	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>13,4</b>	<b>18,9</b>	<b>44,5</b>	<b>410</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	101	3,1	3,3	4,9	62	0,6
<b>Итого</b>			<b>101</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>4,9</b>	<b>62</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	1,4	1,2	20	6,6
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,2	1,9	6,1	47	4,5
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	135	10,2	5,7	29,5	213	0,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	10,6	45	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,8	61	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>583</b>	<b>17</b>	<b>10,9</b>	<b>72,3</b>	<b>468</b>	<b>13,5</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		8,7	36	0
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,7	15,6	2,2	195	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	55	0,8	2,6	5,5	49	2,7
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	0
<b>Итого</b>			<b>564</b>	<b>14</b>	<b>18,4</b>	<b>52,6</b>	<b>435</b>	<b>2,9</b>
<b>Всего</b>				<b>47,5</b>	<b>51,5</b>	<b>174,3</b>	<b>1375</b>	<b>18,3</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



# МЕНЮ

4 декабря 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	5,2	13,3	118	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,3	4,3	13,1	108	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>351</b>	<b>11,2</b>	<b>15,6</b>	<b>37,4</b>	<b>340</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	101	3,1	3,3	4,9	62	0,6
<b>Итого</b>			<b>101</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>4,9</b>	<b>62</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	2	1,2	25	6,7
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,1	6,2	48	4,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	120	8,6	7,4	24,6	202	0,7
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,5	49	1,3
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>500</b>	<b>13,5</b>	<b>12,7</b>	<b>60,4</b>	<b>421</b>	<b>13,5</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	11,6	15,6	3,5	201	0
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	35	0,6	1,9	4,1	36	1,7
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		8,1	33	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	0
2008		СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	29	2,4	3,1	19	114	0
<b>Итого</b>			<b>588</b>	<b>16,1</b>	<b>20,8</b>	<b>65</b>	<b>515</b>	<b>5,7</b>
<b>Всего</b>				<b>43,9</b>	<b>52,4</b>	<b>167,7</b>	<b>1338</b>	<b>21</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.