

Утверждаю



# МЕНЮ

16 марта 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6	8,2	26,6	205	0,6
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	4,5	5,1	32	191	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,8	133	0,1
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>20,1</b>	<b>21,7</b>	<b>93,4</b>	<b>649</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,2		16,9	70	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>16,9</b>	<b>70</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	2,5	4,1	45	14,5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	2,1	3,2	15,1	99	5
2010	71	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРЫ	80	1,2	4,2	7,8	73	0,3
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2008	438	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ	200	0,1	0,1	12,4	51	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>11,2</b>	<b>16,6</b>	<b>98,8</b>	<b>583</b>	<b>21,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	4,2	16,3	31,6	290	16
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	80	8	9,9	48	313	0,2
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>15,5</b>	<b>27,4</b>	<b>113</b>	<b>759</b>	<b>16,2</b>
<b>Всего</b>				<b>47</b>	<b>65,7</b>	<b>322,1</b>	<b>2061</b>	<b>38,9</b>



# МЕНЮ

16 марта 2023 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,9	19,2	148	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	3,5	2,8	11,8	87	0,1
Итого			368	10,6	11,7	42,6	320	1
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	150	0,2		12,7	52	0
Итого			150	0,2		12,7	52	0
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,5	1,5	2,5	27	8,7
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	150	1,7	2	11,4	70	3,7
2010	71	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРЫ	60	0,9	3,1	5,8	55	0,2
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	2	20	0,2
2008	438	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ	150	0,1		9,3	38	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			570	8,7	11,6	77,6	445	13,4
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	12,9	28,5	246	14,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	60	6	7,4	36	235	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			420	12,3	21,2	89,6	598	14,6
Всего				31,8	44,5	222,5	1415	29