



# МЕНЮ

20 марта 2023 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>								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	3,9	28,7	168	0
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,2	4,7	0,3	65	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	15,6	122	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,9	2,4		30	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>19,3</b>	<b>16,9</b>	<b>68</b>	<b>501</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,9	4,6	17,9	134	8,9
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100/50	13,9	14,5	17	254	1,4
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	1,3	2	7	53	3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>23,4</b>	<b>21,6</b>	<b>75,6</b>	<b>585</b>	<b>13,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	106	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	5,3	10,7	21,2	204	13,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ГРУША	160	0,6	0,5	16,5	75	8
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>11,2</b>	<b>13,3</b>	<b>96,7</b>	<b>552</b>	<b>21,7</b>
<b>Всего</b>				<b>54,9</b>	<b>52</b>	<b>263,3</b>	<b>1730</b>	<b>40</b>



## МЕНЮ

20 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>								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	85	3,2	2,8	20,4	119	0
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	5,2	7,7	21,8	178	0,6
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,2	4,7	0,3	65	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	13,9	110	0,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8		23	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>351</b>	<b>16,1</b>	<b>14,4</b>	<b>52,2</b>	<b>404</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,8	3,5	13,3	101	6,6
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80/40	7,5	7,6	8,9	135	0,7
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	0,9	1,4	5,1	38	2,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>14,8</b>	<b>12,9</b>	<b>53,8</b>	<b>387</b>	<b>9,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	106	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,5	7,4	15,1	145	10,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6		0
2008		ГРУША	160	0,6	0,5	16,5	75	8
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>8,6</b>	<b>9,7</b>	<b>82,3</b>	<b>337</b>	<b>18,1</b>
<b>Всего</b>				<b>40,5</b>	<b>37,2</b>	<b>211,3</b>	<b>1220</b>	<b>32,4</b>