



# МЕНЮ

21 февраля 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>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	8,7	20,6	183	0,6
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	200	5	6,5	30,4	201	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>648</b>	<b>18</b>	<b>27,1</b>	<b>91,6</b>	<b>668</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,9	4,5	19,8	142	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>142</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,5	5,9	9,2	112	6,9
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	15,2	6,6	47	153	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	4,7	17	122	8
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,2	0,1	13,2	56	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>26,2</b>	<b>17,8</b>	<b>110,4</b>	<b>548</b>	<b>54,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	91	ПУДИНГ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ОТВАРНЫМ ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ	200	19,5	16,3	39,6	384	0,1
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ГРУША	180	0,7	0,5	18,5	85	9
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>94,7</b>	<b>658</b>	<b>10</b>
<b>Всего</b>				<b>73,1</b>	<b>69,4</b>	<b>316,5</b>	<b>2016</b>	<b>66,1</b>





## МЕНЮ

21 февраля 2023 г.

ясли 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6,4	15,3	136	0,4
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	155	4	5,1	23,7	157	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>9,7</b>	<b>16</b>	<b>43,1</b>	<b>356</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	160	4,3	4	17,6	126	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>4,3</b>	<b>4</b>	<b>17,6</b>	<b>126</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,2	4,9	6,5	87	4,8
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	10,8	5,8	21,6	114	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	60	8,1	10,4		125	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	3,9	14,5	104	6,8
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2	0,1	9,7	41	29,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>517</b>	<b>19,3</b>	<b>15,1</b>	<b>71,5</b>	<b>430</b>	<b>41</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	91	ПУДИНГ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ОТВАРНЫМ ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ	150	14,7	12,3	29,6	288	0,1
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	1,9	19	0,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ГРУША	180	0,7	0,5	18,5	85	9
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>18,2</b>	<b>14,9</b>	<b>75,2</b>	<b>510</b>	<b>9,6</b>
<b>Всего</b>				<b>51,5</b>	<b>50</b>	<b>207,4</b>	<b>1422</b>	<b>51,7</b>