

Утверждаю



# МЕНЮ

3 марта 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,2	7,8	21,8	179	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,1	8,5	19,8	176	0,1
<b>Итого</b>			<b>461</b>	<b>15</b>	<b>21,2</b>	<b>56,5</b>	<b>478</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	200	5,1	4,8	21	151	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>4,8</b>	<b>21</b>	<b>151</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,5	2,4	1,4	31	1,2
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,5	4,9	15,7	120	4,1
		БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	55	10,5	12,4	0,8	157	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,6	2,3	5,8	51	14,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	2	2,7	12	81	5,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	12,6	53	16,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>20,6</b>	<b>25,3</b>	<b>72,3</b>	<b>598</b>	<b>42,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,9	11,7	2,1	153	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	1
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>16,5</b>	<b>18,2</b>	<b>67,5</b>	<b>492</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>57,2</b>	<b>69,5</b>	<b>217,3</b>	<b>1719</b>	<b>45,2</b>



# МЕНЮ

3 марта 2023 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,9	16,2	135	0,5
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,4	3,4	23,2	137	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3	5,3	10,6	103	0,1
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>11,2</b>	<b>15,6</b>	<b>40</b>	<b>348</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,8	4,5	19,7	142	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>4,5</b>	<b>19,7</b>	<b>142</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	1,5	0,9	18	0,7
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	1,8	3,5	11,1	86	2,9
		БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	50	9,5	11,3	0,7	143	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2	5	44	12,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,7	2,3	10,3	70	4,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	9,6	40	12,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>547</b>	<b>17,5</b>	<b>21,1</b>	<b>56,8</b>	<b>485</b>	<b>33,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,4	11,7	1,8	146	0,2
2010	83	ОВОЩНОЕ РАГУ (аллергики)	150	3	9	18	167	13,5
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6		1,3	8	0,8
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2012	427	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	16,7	72	0,6
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>13,5</b>	<b>17,8</b>	<b>52,8</b>	<b>426</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>				<b>47</b>	<b>59</b>	<b>169,3</b>	<b>1401</b>	<b>36,8</b>