

Утверждаю



# МЕНЮ

14 июля 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	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	210	3,1	7,5	9	117	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>458</b>	<b>11</b>	<b>19,6</b>	<b>47,3</b>	<b>395</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,9	4,5	19,8	142	0
<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>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4	3
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200/10	5,9	6,8	15,7	151	4,2
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	11,1	13,3	7,3	193	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	4,7	17	122	8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,2	56	41,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>23,8</b>	<b>25,4</b>	<b>78</b>	<b>631</b>	<b>57,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	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	4
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>19,2</b>	<b>22,1</b>	<b>56,1</b>	<b>494</b>	<b>4,3</b>
<b>Всего</b>				<b>58,9</b>	<b>71,6</b>	<b>201,2</b>	<b>1662</b>	<b>62,8</b>



# МЕНЮ

14 июля 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	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	2	5,2	6,1	81	0,4
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150					0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>7,9</b>	<b>15</b>	<b>31,7</b>	<b>295</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4</b>	<b>3,8</b>	<b>16,4</b>	<b>118</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4	3
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150/8	4,3	4,7	11,2	106	3
2008	272	КОТЛета МЯСНАЯ	50	7,5	8,8	4,9	128	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	3,9	14,5	104	6,8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	9,9	42	31,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>538</b>	<b>17,3</b>	<b>17,9</b>	<b>60,5</b>	<b>466</b>	<b>44,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2010	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (аллергики)	150	10,9	15,2	16,8	248	8,4
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>18,4</b>	<b>21,8</b>	<b>50,2</b>	<b>464</b>	<b>4,3</b>
<b>Всего</b>				<b>47,6</b>	<b>58,5</b>	<b>158,8</b>	<b>1345</b>	<b>49,6</b>