



# МЕНЮ

1 декабря 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,2	7,8	21,8	179	0,6
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	4,5	4,5	31,3	183	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,1	8,5	19,8	176	0,1
<b>Итого</b>			<b>861</b>	<b>19,6</b>	<b>25,7</b>	<b>97,7</b>	<b>701</b>	<b>1,5</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	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>5,9</b>	<b>4,7</b>	<b>40</b>	<b>228</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60	3,5
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 ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	12,3	51	31,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>21,1</b>	<b>27,4</b>	<b>74,5</b>	<b>625</b>	<b>59,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,9	11,7	2,1	153	0,2
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ (аллергики)	160	10,9	19,5	25,2	320	12,8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	1
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	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>16,5</b>	<b>18,2</b>	<b>57,8</b>	<b>454</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>63,1</b>	<b>76</b>	<b>270</b>	<b>2008</b>	<b>66,4</b>





# МЕНЮ

1 декабря 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	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
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3	5,3	10,6	103	0,1
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>11,3</b>	<b>15,6</b>	<b>48</b>	<b>380</b>	<b>1,3</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>350</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>36,6</b>	<b>204</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36	2,1
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	1,8	3,4	11,1	86	2,9
		БИФСТЕК 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 ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	9,2	39	23,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>547</b>	<b>17,7</b>	<b>22,2</b>	<b>57,8</b>	<b>502</b>	<b>46,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,4	11,7	1,8	146	0,2
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С МЯСОМ (аллергики)	150	10,2	18,1	23,7	300	12,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6		1,3	8	0,8
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	0
<b>Итого</b>			<b>665</b>	<b>24,2</b>	<b>35,9</b>	<b>75</b>	<b>715</b>	<b>13,1</b>
<b>Всего</b>				<b>58,2</b>	<b>77,7</b>	<b>217,4</b>	<b>1801</b>	<b>64,9</b>