

Утверждаю



# МЕНЮ

17 января 2024 г.

Сад 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,5	8,7	21	185	0,6
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,7	5,8	23,3	161	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,9	128	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/8	5,1	10	23,4	190	0
<b>Итого</b>			<b>859</b>	<b>18,8</b>	<b>29,2</b>	<b>94,5</b>	<b>704</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,2		16,9	70	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>16,9</b>	<b>70</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,6	3,9	42	13,5
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,4	7,9	13,9	152	5,7
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,4	12,9	2,8	173	1,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,9	2,7	30	0,9
2008	411	КИСЕЛЬ	200			22,4	90	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>24,4</b>	<b>29,9</b>	<b>102</b>	<b>770</b>	<b>21,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,5	7,3	5,3	163	10,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,7	7,1	20,6	158	10,5
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		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>22</b>	<b>16,1</b>	<b>70,8</b>	<b>533</b>	<b>26,1</b>
<b>Всего</b>				<b>65,4</b>	<b>75,2</b>	<b>284,2</b>	<b>2077</b>	<b>49,2</b>



# МЕНЮ

17 января 2024 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины 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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,7	4,6	17,5	122	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15	115	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/6	3	5,5	10,6	105	0,1
<b>Итого</b>			<b>551</b>	<b>11</b>	<b>16,1</b>	<b>48,9</b>	<b>388</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	150	0,2		12,7	52	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>12,7</b>	<b>52</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	3,1	33	10,8
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,9	5,3	9,9	107	3,9
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	8,2	9,1	2	123	1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	3,6	5	16,5	125	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,2	1	1,3	15	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ	150			16,8	67	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (аллергики)	180	0,1		9,1	37	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>573</b>	<b>18,1</b>	<b>21,2</b>	<b>79,7</b>	<b>580</b>	<b>16,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11	5,1	3,8	117	7,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	2,2	6,1	17,3	134	8,8
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		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>16,2</b>	<b>12,6</b>	<b>57,7</b>	<b>424</b>	<b>21,3</b>
<b>Всего</b>				<b>45,5</b>	<b>49,9</b>	<b>199</b>	<b>1444</b>	<b>38,6</b>