



МЕНЮ

19 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ " ДРУЖБА"	200	6,4	8,1	33,6	234	0,6
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	200	1,9	4,4	18,9	122	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	40/10	2,9	7,2	19,9	155	0
Итого			450	14	20,2	68,4	512	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,6	4,3	18,6	134	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			170	4,6	4,3	18,6	134	0
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,4	43	7,7
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,5	7,5	12,2	143	8,4
2017	71	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	14,7	8,9	1,6	145	1
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	50	7,4	8,8	4,5	126	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,8	19,2	133	9,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		10	42	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			770	35	32,9	75,9	737	27,8
Уплотненный полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140	3,1	4,6	23,3	146	0,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ(аллергики)	150	13	11,3	34,9	293	0
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,7	0,7	15,4	74	6,44
Итого			640	18,4	18,6	88,8	598	6,54
Всего				72	76	251,7	1981	35,74



МЕНЮ

19 декабря 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		
Завтрак								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,6	5,9	25,2	173	0,4
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С САХАРОМ (аллергии)	150	1,3	0,3	13,7	62	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	4,5	12,4	97	0
Итого			546	10,6	14,8	58,8	412	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			150	4	3,8	16,4	118	0
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3,5	35	6,2
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	4	5,5	8,6	104	5,9
2017	71	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	9,1	5,5	1	90	0,6
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	4	14,5	104	6,8
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		7,5	32	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			548	19	17,3	54,3	449	20,7
Уплотненный полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	3,8	5,5	30,2	185	0,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ(аллергии)	150	13	11,3	34,9	293	0
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,7	0,7	15,4	74	6,44
Итого			600	19,1	19,5	95,6	636	6,64
Всего				52,7	55,4	225,1	1615	28,44