



МЕНЮ

29 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		
Завтрак								
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
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
Итого			546	8	15	39,7	327	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,5	1	3,8	27	2
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,6	4,6	5,3	80	6,9
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	7,5	8,8	4,9	128	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,2	112	7,7
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
Итого			557	17,1	18,9	59,3	473	48
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ аллергии	180	9,5	9,1	18,3	194	17,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
Итого			550	26,9	27,7	62,8	607	17,8
Всего				53	61,8	184,8	1499	70,9



МЕНЮ

29 декабря 2023 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		
Завтрак								
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	205	3,1	7,5	9	117	0,6
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200		4	4,9	56	0
2008	433	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	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			853	11,1	23,6	62,1	491	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,5	1	3,8	27	2
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,1	6,4	7,5	113	9,8
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75	11,1	13,3	7,3	193	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,7	19,2	132	9,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
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
Итого			845	26	26,5	94,8	720	80,8
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ аллергики	180	9,5	9,1	18,3	194	17,5
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			560	27,7	28	68,6	636	17,8
Всего				65,8	78,3	248,5	1939	104