



МЕНЮ

30 сентября 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		
Завтрак								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,1	7,6	22,5	179	0,6
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,1	8,4	30,2	206	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,3	4,6	14,6	118	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/10	5,1	9,1	20	182	0,1
Итого			457	14,5	21,3	57,1	479	1,5
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,1		9,4	38	0,3
Итого			200	0,1		9,4	38	0,3
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,1	4,8	17,9	136	8,9
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	70	8,1	11,8	5,5	161	4,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,4	2,2	2,4	31	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,3	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			700	21,8	23,5	90,2	652	13,7
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	16,7	9,4	21,4	255	21,4
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,9	1,8	3,9	42	0,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
Итого			560	26	17,8	75	591	27,9
Всего				62,4	62,6	231,7	1760	43,4



МЕНЮ
30 сентября 2024 г.
ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,4	16,5	131	0,4
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,3	8,3	25	183	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,9	11,3	83	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			9,8	39	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/7	3,9	7,7	14,9	145	0,1
Итого			373	10,4	16	42,7	359	1
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,1		7,7	31	0,3
Итого			150	0,1		7,7	31	0,3
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,9	3,6	13,4	102	6,7
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	50	5,8	8,5	4	116	3,1
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	2	20	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			530	16,7	17,2	72,5	506	10
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	13,2	7,5	16,8	202	17
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	1,1	2,5	26	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,5	3,7	11	92	0,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			610	20,1	13,6	65,4	485	22,2
Всего				47,3	46,8	188,3	1381	33,5