

МЕНЮ

8 декабря 2022 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.7	5.7	18.8	144	0.5
2008	185	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	160	2.3	10.3	23	190	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.1	3.2	14.2	101	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		9.9	40	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	14.9	112	0
Итого			350	9.8	14.1	47.9	357	0.5
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	160	0.2		9.4	39	0
Итого			160	0.2		9.4	39	0
Обед								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.4	2.9	5.4	71	0
2012	77	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (аллергики)	150	3.5	10.6	3.3	124	6.9
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	3	29.7	150	0
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	60	11.2	5.9	6	122	21.75
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	65	7.5	12.1	11.7	186	0
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.6	2.9	3.3	43	1.2
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4.4	18	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			550	20.5	15.1	67.8	486	22.95
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	7.9	38	30
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2.6	9.9	14.8	159	7.5
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	110	6.1	8.4	32.8	220	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		6.8	28	0.3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		9.8	39	0
2008	К/К	ПРЯНИК	30	1.8	1.4	22.5	110	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			495	6.7	12.2	66.8	408	37.8
Всего				37.2	41.4	191.9	1290	61.25

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.

МЕНЮ

8 декабря 2022 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.5	6.7	23	173	0.6
2008	185	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.3	10.3	23	190	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.1	4.3	17.8	124	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2.4	6.7	17.8	140	0
Итого			397	11	17.7	58.6	437	0.6
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.2		12.5	52	0
Итого			180	0.2		12.5	52	0
Обед								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.5	4.7	15.3	130	0
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	180	4.4	11.1	5.6	142	6.4
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3.5	5.9	30.7	190	0
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	70	13.5	10.2	7.9	207	21.75
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	75	8.6	12.5	11.7	195	0
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0.7	3.5	3.9	51	1.6
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6.8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			660	24.5	24.8	88.4	708	23.35
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.5	55	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	160	2.8	11.7	19.6	181	0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7.4	8.7	39.6	252	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	К/К	ПРЯНИК	30	1.8	1.4	22.5	110	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			580	7.4	14.2	86.3	493	4
Всего				43.1	56.7	245.8	1690	63.9

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.