



МЕНЮ

12 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 | 31 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 160 | 4.4 | 5.3 | 17.5 | 133 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 160 | 1.4 | 9.8 | 24.5 | 188 | 0 |
| 2010 | 98 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 160 | 3.6 | 3.5 | 14.1 | 103 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 160 | 0.1 | | 9.9 | 40 | 0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 2 | 5.1 | 15 | 112 | 0 |
| Итого | | | 350 | 10 | 13.9 | 46.6 | 348 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | К/К | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0.2 | 23 | 92 | 4 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0.2 | 23 | 92 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 83 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150 | 3.6 | 3.2 | 5.6 | 70 | 7.3 |
| 2012 | 66 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики) | 150 | 3.5 | 10.6 | 3.9 | 126 | 9.3 |
| 2010 | 79 | ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" | 110 | 2.3 | 3.5 | 12.6 | 92 | 5.4 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ (аллергики) | 160 | 7.1 | 11.5 | 24.6 | 226 | 2.2 |
| 2012 | 268 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 60 | 11.1 | 4.9 | 4 | 101 | 0.2 |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 150 | 0.4 | | 8.4 | 35 | 0.1 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 19 | 82 | 0 |
| Итого | | | 510 | 20 | 12 | 49.6 | 380 | 13 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0.3 | 0.1 | 8.2 | 39 | 30.5 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140 | 6.7 | 4.8 | 9.9 | 121 | 0 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 40 | 0.6 | 1.7 | 3.5 | 32 | 0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.1 | | 6.4 | 26 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.8 | 14.9 | 73 | 0 |
| 2008 | К/К | БАНАН | 140 | 2.1 | 0.7 | 29.4 | 134 | 14 |
| Итого | | | 645 | 11.7 | 8.1 | 72.3 | 425 | 44.5 |
| Всего | | | | 42.7 | 34.2 | 191.5 | 1245 | 61.5 |

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.



МЕНЮ

12 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 | 31 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 4.9 | 6.2 | 20.4 | 156 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 180 | 1.4 | 9.8 | 24.5 | 188 | 0 |
| 2010 | 98 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 4.1 | 4 | 16.3 | 118 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0.1 | | 9.9 | 40 | 0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2.4 | 6.7 | 17.8 | 140 | 0 |
| Итого | | | 395 | 11.4 | 16.9 | 54.5 | 414 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0.2 | | 12.6 | 52 | 0 |
| Итого | | | 180 | 0.2 | | 12.6 | 52 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 83 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 180 | 4.1 | 4.1 | 6.6 | 85 | 8.8 |
| 2008 | 66 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики) | 180 | 5.8 | 11.1 | 11.2 | 169 | 10.3 |
| 2010 | 79 | ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" | 130 | 2.7 | 4.4 | 14.9 | 110 | 6.4 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ (аллергики) | 175 | 9.2 | 12.4 | 24.6 | 243 | 2.3 |
| 2012 | 268 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 70 | 13 | 6 | 4.2 | 119 | 0.3 |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0.5 | | 11.3 | 48 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.5 | 23.8 | 103 | |
| Итого | | | 610 | 23.6 | 15 | 60.8 | 465 | 15 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.3 | 0.1 | 11.5 | 55 | 4 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 11.6 | 7 | 11 | 154 | 14 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 50 | 0.9 | 2.6 | 5.1 | 49 | |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | 0.1 | 15 | 60 | |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.9 | 17.7 | 87 | |
| 2008 | К/К | БАНАН | 140 | 2.1 | 0.7 | 29.4 | 134 | |
| Итого | | | 740 | 17.4 | 11.4 | 89.7 | 539 | 68 |
| Всего | | | | 52.6 | 43.3 | 217.6 | 1470 | 83 |

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.