

**МЕНЮ**

31 октября 2022 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.7	6.1	18.8	147	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.4	5	19.7	125	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	3.9	15.5	114	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	6.4	15.1	125	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>10.7</b>	<b>16.4</b>	<b>49.4</b>	<b>386</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2		12.2	51	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0.2</b>		<b>12.2</b>	<b>51</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.6	4.8	15.6	133	0
2008	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	4.5	6.2	7.1	102	10.6
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	130	2.7	4.3	14.9	109	6.4
2008	265	ПЛОВ (аллергики)	175	9.2	12.4	24.6	243	2.2
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	13	5.9	4.3	119	0.2
2008	К/К	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	46	0.5	0.1	1.7	11	11.4
2010	93	КИСЕЛЬ	175			17.9	71	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2.9	0.4	20.9	90	0
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>22.7</b>	<b>15.5</b>	<b>75.3</b>	<b>533</b>	<b>18</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.5		11.1	47	0.2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	11.1	6.6	10.8	149	14.2
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0.9	2.6	5.1	49	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	15	74	0
2008	К/К	БАНАН	153	2.3	0.8	32.2	147	15.4
<b>Итого</b>			<b>743</b>	<b>16.9</b>	<b>10.9</b>	<b>89.2</b>	<b>526</b>	<b>29.8</b>
<b>Всего</b>				<b>50.5</b>	<b>42.8</b>	<b>226.1</b>	<b>1496</b>	<b>47.8</b>

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.

**МЕНЮ**

31 октября 2022 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.2	5.1	16.1	126	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	160	1.4	9.8	24.5	188	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.5	3.5	13	98	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		9.9	40	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.7	4.8	12.6	100	0
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>9.4</b>	<b>13.4</b>	<b>41.7</b>	<b>324</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.4	2.9	5.4	71	0
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	150	3.5	10.6	3.9	126	9.3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	110	2.2	3.6	12.6	93	5.4
2008	265	ПЛОВ (аллергики)	160	7.1	11.5	24.6	226	2.2
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	11.2	5.3	3.9	104	0.2
2008	К/К	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	27	0.3	0.1	1	7	6.8
2010	93	КИСЕЛЬ	145			14.3	58	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.4	16.6	72	0
<b>Итого</b>			<b>527</b>	<b>19.4</b>	<b>12.3</b>	<b>53.8</b>	<b>405</b>	<b>12.4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0.4		8.2	35	0.1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	135	6.4	4.6	9.5	116	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		6.1	25	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1.6	0.6	12.5	62	0
2008	К/К	БАНАН	153	2.3	0.8	32.2	147	15.3
<b>Итого</b>			<b>649</b>	<b>11.4</b>	<b>7.7</b>	<b>72</b>	<b>417</b>	<b>15.4</b>
<b>Всего</b>				<b>41.2</b>	<b>33.6</b>	<b>190.5</b>	<b>1238</b>	<b>31.8</b>

Диетсестра  Громова Е.А.Повар  Яковлева Е.Н.