



# МЕНЮ

23 мая 2023 г.

## Ясли 12 часов

| Сборник рецептов           | № техн. карты | Наименование блюда                        | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                            |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>             |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008                       | 189           | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ   | 150        | 4.5               | 5.1         | 18.6         | 141                           | 0.5           |
| 2010                       | 97            | ЧАЙ С МОЛОКОМ                             | 160        | 2.1               | 2.2         | 8.8          | 64                            | 0             |
| 2012                       | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                        | 30         | 2                 | 5.2         | 14.9         | 113                           | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>340</b> | <b>8.6</b>        | <b>12.5</b> | <b>42.3</b>  | <b>318</b>                    | <b>0.5</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008                       | 435           | КЕФИР                                     | 150        | 4.6               | 4.9         | 6            | 86                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>150</b> | <b>4.6</b>        | <b>4.9</b>  | <b>6</b>     | <b>86</b>                     | <b>0</b>      |
| <b>Обед</b>                |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008                       | 23            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ       | 40         | 0.4               | 4.1         | 2.4          | 60                            | 7.2           |
| 2008                       | 84            | СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ         | 150        | 2.8               | 2.7         | 7.6          | 63                            | 17.6          |
| 2012                       | 66            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)          | 150        | 3.2               | 5.8         | 3            | 78                            | 9             |
| 2010                       | 58            | ПЛОВ С МЯСОМ                              | 150        | 7.6               | 13.8        | 28.9         | 314                           | 1             |
| 2010                       | 91            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 150        |                   |             | 4.7          | 19                            | 0             |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 40         | 2.6               | 0.4         | 19           | 82                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>530</b> | <b>13.4</b>       | <b>21</b>   | <b>62.6</b>  | <b>538</b>                    | <b>25.8</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2010                       | 102           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                          | 150        | 4.2               | 4.7         | 6.8          | 87                            | 0.8           |
| 2008                       | 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120/30     | 13.4              | 14.2        | 39           | 302                           | 0             |
| 2008                       | 431           | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                   | 150        | 0.1               |             | 4.9          | 20                            | 0.3           |
| 2008                       | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                 | 150        | 0.1               |             | 5            | 20                            | 0             |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20         | 1.5               | 0.6         | 11.8         | 58                            | 0             |
| 2008                       | К/К           | СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ                         | 17         | 1.8               | 0.7         | 13.8         | 68                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>487</b> | <b>21</b>         | <b>20.2</b> | <b>76.3</b>  | <b>535</b>                    | <b>1.1</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>47.6</b>       | <b>58.6</b> | <b>187.2</b> | <b>1477</b>                   | <b>27.4</b>   |

Диетсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.



# МЕНЮ

23 мая 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 |                               |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2010                       | 35            | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ   | 180        | 5.4               | 6.4         | 22.8         | 172                           | 0.6            |
| 2008                       | 188           | КАША ПШЕЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)        | 180        | 2.2               | 5.2         | 17.9         | 126                           | 0              |
| 2010                       | 97            | ЧАЙ С МОЛОКОМ                             | 180        | 2.3               | 3           | 14.2         | 112                           | 0              |
| 2008                       | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                 | 180        | 0.1               |             | 5.1          | 20                            | 0              |
| 2012                       | 2             | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                      | 45         | 2.3               | 0.9         | 26.8         | 123                           | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>405</b> | <b>10</b>         | <b>10.3</b> | <b>63.8</b>  | <b>407</b>                    | <b>0.6</b>     |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008                       | 435           | КЕФИР                                     | 180        | 5.4               | 5.8         | 7.2          | 102                           | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>180</b> | <b>5.4</b>        | <b>5.8</b>  | <b>7.2</b>   | <b>102</b>                    | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>                |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008                       | 23            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ       | 50         | 0.5               | 5.1         | 2.8          | 65                            | 7.2            |
| 2008                       | 84            | СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ         | 180        | 3.7               | 4.8         | 15.2         | 131                           | 17.6           |
| 2012                       | 66            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)          | 180        | 3.9               | 6.1         | 3.7          | 86                            | 10.6           |
| 2010                       | 58            | ПЛОВ С МЯСОМ                              | 180        | 13.1              | 21.7        | 21.9         | 284                           | 1.2            |
| 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              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>640</b> | <b>20.6</b>       | <b>32.1</b> | <b>70.5</b>  | <b>610</b>                    | <b>26</b>      |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012                       | 437           | КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ             | 180        |                   |             | 169.2        | 684                           | 20.1           |
| 2008                       | 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/35     | 14.2              | 21.8        | 40.9         | 350                           | 0              |
| 2010                       | 75            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)   | 130        | 5.5               | 4.8         | 31.3         | 191                           | 0              |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 25         | 1.9               | 0.8         | 14.8         | 73                            | 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           | СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ                         | 17         | 1.8               | 0.8         | 13.9         | 69                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>587</b> | <b>18.1</b>       | <b>23.5</b> | <b>253.8</b> | <b>1236</b>                   | <b>20.1</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>54.1</b>       | <b>71.7</b> | <b>395.3</b> | <b>2355</b>                   | <b>46.7</b>    |

Диетсестра \_\_\_\_\_

Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_

Яковлева Е.Н.