

**МЕНЮ**

22 ноября 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		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.6	6.4	24.3	170	0.6
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.4	9.8	24.5	188	0
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	2.2	0.9	24.9	115	0
Итого			400	9.1	10.3	63.4	397	0.6
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	182	5.5	5.8	7.3	104	0
Итого			182	5.5	5.8	7.3	104	0
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.7	4.8	15.2	132	0
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	6	11.3	4.3	145	10.7
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	5.4	22.7	148	5
2008	265	ПЛОВ (аллергики)	175	9.2	12.4	24.6	243	2.2
2010	48	РЫБА, ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	16.5	8.8	6.9	166	2.8
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	33	0.3		0.8	5	3.4
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.4		10.5	44	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.1	0.5	22.8	98	0
Итого			651	26.9	19.5	78.9	593	11.3
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11	52	36
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/35	13.7	18.5	45.3	409	0
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	125	3	7.5	18.5	153	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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.8	0.7	14.3	70	0
2008	К/К	ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	66	14
Итого			699	16.6	20	99.3	657	50
Всего				58.1	55.6	248.9	1751	61.9

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.

МЕНЮ

22 ноября 2022 г.

Ясли 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	3.9	5.2	20.1	142	0.5
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	160	1.4	9.8	24.5	188	0
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		9.9	40	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	5	14.5	110	0
Итого			350	7.9	12.4	43.4	316	0.5
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	172	5.2	5.5	7	99	0
Итого			172	5.2	5.5	7	99	0
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.9	2.7	7.6	63	0
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.2	3.1	20.3	98	5
2008	265	ПЛОВ (аллергики)	160	7.1	11.5	24.6	226	2.2
2010	48	РЫБА, ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	5.6	4.7	5.2	122	1.8
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	33	0.3		0.8	5	3.4
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.4		10.5	44	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2.5	0.4	18.3	79	0
Итого			572	13.9	10.9	62.7	411	10.3
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	7.8	37	26.7
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	115/30	15.8	13.6	34.6	289	0
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	110	2.5	7.4	15.8	140	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		4.7	20	0.4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		9.8	39	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1.4	0.6	11.4	56	0
2008	К/К	ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	66	14
Итого			604	18.1	14.9	72.2	468	41.1
Всего				45.1	43.7	185.3	1294	51.9

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