

8 ноября 2022 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 33 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 4.5 | 6.2 | 24.8 | 171 | 0.6 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.3 | 3 | 14.2 | 112 | 0 |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 45 | 2.3 | 0.9 | 26.8 | 123 | 0 |
| Итого | | | 405 | 9.1 | 10.1 | 65.8 | 406 | 0.6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 180 | 5.4 | 5.8 | 7.2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 180 | 5.4 | 5.8 | 7.2 | 102 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 6 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 180 | 3.7 | 4.8 | 15.2 | 132 | 0 |
| 2010 | 78 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2.9 | 5.4 | 22.7 | 148 | 5 |
| 2010 | 48 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 80 | 16.1 | 8.8 | 6.8 | 165 | 2.8 |
| 2008 | К/К | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0.4 | | 1.2 | 7 | 5 |
| 2010 | 93 | КИСЕЛЬ | 180 | | | 20.6 | 82 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОИ | 50 | 3.3 | 0.5 | 23.8 | 103 | 0 |
| Итого | | | 670 | 26.4 | 19.5 | 90.3 | 637 | 12.8 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.3 | 0.1 | 11.5 | 55 | 40 |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/35 | 14.7 | 19.9 | 48.7 | 440 | 0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0.2 | 0.1 | 15 | 60 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.8 | 14.8 | 73 | 0 |
| 2008 | К/К | ЯБЛОКО | 140 | 0.6 | 0.6 | 13.7 | 66 | 14 |
| Итого | | | 710 | 17.7 | 21.5 | 103.7 | 694 | 54 |
| Всего | | | | 58.6 | 56.9 | 267 | 1839 | 67.4 |

Диетсестра  Громова Е.А.

Повар  Яковлева Е.Н.

8 ноября 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 | 33 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 160 | 3.9 | 5.3 | 20.2 | 142 | 0.5 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 160 | 1.4 | 9.8 | 24.5 | 188 | 0 |
| 2010 | 97 | ЧАИ С МОЛОКОМ | 160 | 2.1 | 2.2 | 8.8 | 64 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАИ 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 | 8 | 12.7 | 43.9 | 318 | 0.5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 150 | 4.6 | 4.9 | 6 | 86 | 0 |
| Итого | | | 150 | 4.6 | 4.9 | 6 | 86 | 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, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 60 | 5.6 | 4.7 | 5.2 | 122 | 1.8 |
| 2008 | К/К | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0.2 | | 0.7 | 4 | 3 |
| 2010 | 93 | КИСЕЛЬ | 150 | | | 16.8 | 67 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОИ | 40 | 2.6 | 0.4 | 19 | 82 | 0 |
| Итого | | | 540 | 13.5 | 10.9 | 69.6 | 436 | 9.9 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0.3 | 0.1 | 7.9 | 38 | 30 |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120/30 | 16.5 | 14.2 | 36 | 301 | 0 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) | 115 | 4.1 | 7.6 | 25.7 | 188 | 0 |
| 2008 | 431 | ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0.1 | | 5.1 | 21 | 0.3 |
| 2008 | 430 | ЧАИ 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 | ЯБЛОКО | 140 | 0.6 | 0.6 | 13.7 | 66 | 14 |
| Итого | | | 610 | 19 | 15.5 | 74.5 | 484 | 44.3 |
| Всего | | | | 45.1 | 44 | 194 | 1324 | 54.6 |

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.