



«09» октября 2023 год

МЕНЮ

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	101	Суп молочный с крупой (пшеничной)	200	5,2	5,07	16,42	203,2	0,91
2016		Хлеб йодированный	20	1,98	0,25	12,07	48,2	
2016	415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34
2016	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого			440	10,3	14,66	61,94	489,4	1,25
2-ой Завтрак								
2016	386	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	5
Итого			100	1,5	0,5	21	95	5
Обед								
2010	212	Салат из свежих огурцов и помидор	50	1,89	2,09	1,7	27,4	5
2016	83	Суп картофельный	180	1,87	1,49	13,3	76	5,6
2016	277	Тефтели рыбные тушеные	60	7,01	0,87	3,45	96	0,34
2016	182	Каша вязкая пшеничная	120	3,2	3,4	10,9	166	
2006	883	Кисель	180			18	70	3,6
2016		Хлеб йодированный	20	1,98	0,25	12,07	48,2	
2016		Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	26,2	
Итого			625	17,6	3,51	67,77	509,8	14,54
Уплотнённый полдник								
2016	57	Икра кабачковая для детского питания	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5
2012	411	Печень тушеная в соусе	70	3,5	6,02	10,14	76,3	5,5
2016	180	Каша рассыпчатая с овощами	180	3,5	6,74	36,6	186,6	0,6
2016	441	Ватрушки	80	4,61	3,74	24,65	210,39	0,02
2016		Хлеб ржаной	35	1,65	0,3	8,35	20,2	
2016	419	Молоко кипяченое	200	2,89	4,88	9,07	170	2,46
Итого			625	13,37	24,5	93,43	700,49	7,58
Всего за день			1790	42,77	43,17	244,1	1794,7	28,37



«09» октября 2023 год

МЕНЮ Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	101	Суп молочный с крупой (пшеничной)	150	4,25	4,16	14	110,3	0,8
2016		Хлеб йодированный	15	1,98	0,25	12,07	48,2	-
2016	415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	1,65	1,1	15,83	86	0,34
2016	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-
Итого			355	10,33	13,06	56,52	380,5	1,14
2-ой Завтрак								
2016	386	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	5
Итого			100	1,5	0,5	21	95	5
Обед								
2010	212	Салат из свежих огурцов и помидор	30	1,55	2,07	1,7	27,4	4
2010	83	Суп картофельный	150	1,4	1,23	8,8	48	5,3
2016	277	Тефтели рыбные тушеные	50	4,8	0,87	2,88	76	0,34
2016	182	Каша вязкая пшеничная	100	2,8	3	8,8	128	-
2006	883	Кисель	130			22,4	90,8	3,6
2016		Хлеб йодированный	15	1,98	0,25	12,07	48,2	-
2016		Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	8,35	26,2	-
Итого			490	14,18	3,49	42,6	353,8	9,64
Уплотнённый полдник								
2016	57	Икра кабачковая для детского питания	30	0,38	1,8	2,08	25	4
2012	411	Печень тушеная в соусе	60	2,8	6,02	8,8	54,2	5,5
2016	180	Каша рассыпчатая с овощами	130	2,5	5,6	25,8	136,6	0,5
2016	441	Ватрушки	50	2,6	2,74	12,49	101	0,02
2016		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	20,2	-
2016	419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,5	7,58	85	2,36
Итого			445	14,51	20,96	65,1	422	12,38
Всего за день			1390	40,52	38,01	185,2	1251,3	28,16