

Утверждаю



Заведующий
Тихонова И.А./

МЕНЮ

4 апреля 2024 г.

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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,97	3,80	9,61	89,20	0,08
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,70	5,82	21,96	155,50	0,41
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,37	4,20	19,03	119,33	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,95	2,41	10,91	77,98	0,44
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
Итого			350	10,62	12,03	42,48	322,68	0,93
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	114	3,20	2,86	5,15	64,58	0,80
Итого			114	3,20	2,86	5,15	64,58	0,80
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,24	1,45	2,10	22,78	0,75
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,27	4,61	5,36	82,61	7,87
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	12,90	7,50	0,40	136,69	10,20
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,83	3,88	24,45	148,18	0,00
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	154	0,75	0,00	18,95	82,08	2,46
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,20	0,00	5,30	21,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,34	0,20	8,51	41,00	0,00
Итого			559	23,33	17,64	59,77	513,34	21,28
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	6,62	3,92	4,25	78,60	0,08
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,65	15,67	104,98	7,60
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,59	0,24	13,89	71,29	71,43
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,37	30,53	0,00
2008		ВАФЛИ	21	0,58	0,68	16,01	73,33	0,00
2008		БАНАН	63	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
Итого			409	12,16	8,99	70,97	426,31	86,15
Всего				49,31	41,52	178,37	1 326,91	109,16

Утверждаю



Заведующий

Тихонова И.А./

МЕНЮ

4 апреля 2024 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		
Завтрак								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,89	6,19	9,97	120,32	0,13
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,46	6,71	25,76	181,86	0,50
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	175	1,85	5,11	21,98	141,24	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,14	2,56	12,69	87,38	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
Итого			400	13,49	15,46	48,42	389,56	1,10
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	115	3,21	2,87	5,18	64,88	0,80
2008		БАНАН (аллергики)	63	1,10	0,40	14,70	67,20	7,00
Итого			115	3,21	2,87	5,18	64,88	0,80
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,40	3,64	3,11	47,44	1,09
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,11	5,20	7,22	97,05	10,21
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/10/5	4,26	5,17	5,74	87,04	8,24
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,35	7,78	2,56	169,10	12,44
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (аллергики)	60/30	15,72	8,05	2,17	163,00	12,11
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,64	4,81	36,01	210,04	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	145	5,34	5,48	34,19	207,53	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			740	29,49	21,89	81,82	670,82	27,74
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,75	4,88	5,99	103,02	0,12
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ (аллергики)	70	9,05	5,47	10,71	128,07	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	4,11	17,09	115,74	8,30
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,82	5,41	23,01	152,28	11,64
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,72	0,29	19,84	98,38	86,67
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ВАФЛИ	30	0,85	1,00	23,45	107,38	0,00
2008		БАТОН	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
2008		БАНАН	63	0,95	0,32	13,23	60,48	6,30
Итого			498	16,25	11,22	95,79	565,09	101,39
Всего				62,44	51,44	231,21	1 690,35	131,03