

МЕНЮ
2 июня 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		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9		36	0,3
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ."	150	4	3,5	15,7	112	0,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ.	150	0,1		11,7	47	0
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	15,3	279	0
Итого			340	8,6	7	42,7	474	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			300	1,4	0,6	30	133	14
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/0/6	4,5	5,1	9,5	105	3,8
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,7	4	3
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ.	150	8,4	14,2	16,7	230	10,7
2008	2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С.	150			8,7	35	0
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38					0
Итого			524	13,1	19,3	35,6	374	17,5
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	24					0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		9,8	39	0
Итого			174	0,1		9,8	39	0
Ужин								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,2	11,3	2,2	158	0,2
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,5	3	4,1	49	2
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ.	150	0,1		11,7	47	0
Итого			350	13,8	14,3	18	254	2,2
Всего				37	41,2	136,1	1274	34,4

Ст. Медицинская сестра  Масляева В.А.

МЕНЮ

2 июня 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		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9		36	0,3
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	5,5	4,7	21	149	0,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,1		15,7	63	0
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,8	20,3	371	0
Итого			450	10,9	8,4	57	619	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/6	6,4	7	12,8	144	5,2
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ.	200	9,6	15,2	21,8	264	17,4
2008	2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С.	200			9,7	39	0
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	48					0
Итого			654	16	22,2	44,3	447	22,6
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	24					0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		13,1	53	0
Итого			224	0,1		13,1	53	0
Ужин								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,1	12,1	2,4	171	0,2
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,7	3,6	5	59	2,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,1		15,7	63	0
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
Итого			430	14,9	15,7	23,1	293	2,6
Всего				42,9	46,5	157,7	1498	30,1

Ст. Медицинская сестра

Масляева В.А.