

МЕНЮ

27 марта 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								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,8	8,4	25,1	200	0,6
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	5,6	6,3	34,1	214	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,9	40	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		5,8	0,1	52	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			417	8,2	15,1	50,5	371	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2012	34	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	2		4,6	27	0
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,1	5,1	15,6	129	7,7
2008	283	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70/30	7,8	7,5	10	138	1
2008	181	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	100	5,6	5,6	25,3	173	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			655	23,5	18,6	84,3	598	8,7
Полдник уплотненный								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,6	30,7	184	0
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	140	2,5	10,2	20,9	186	10,6
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	10,9	13,2	10,5	203	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,7	53	1,3
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			400	13,2	11,2	76,5	460	1,3
Всего				45,9	45,1	231,5	1515	14,6

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна

МЕНЮ

27 марта 2023 г.

Ясли 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								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5	6,8	22	170	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,9	31	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			355	6,5	11,5	40,2	290	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2012	34	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	2		4,6	27	0
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150	4,6	4,5	11,7	105	5,7
2008	283	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/20	6,5	6,7	8,5	120	1,2
2008	181	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	90	5	4,6	22,9	152	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			530	20,1	16,1	68,2	496	6,9
Полдник уплотненный								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,3	3,7	27,4	160	0
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	10,3	43	1
2023		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	120	0,7	0,2	22,1	95	0,8
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			440	11,5	9,1	70,4	411	1,8
Всего				39,1	36,9	199	1283	13,2

Медицинская сестра

Широкова Вера Александровна