



МЕНЮ

22 марта 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,6	18,8	2	219	0,2
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	2,9	12,8	92	0,5
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,3	6,1	5,3	82	4,8
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0,1	6,7	32	0
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3,9	5	25,5	163	0
Итого			400	20,4	32,9	52,3	588	5,5
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,1	9	38	1,8
Итого			100	0,4	0,1	9	38	1,8
Обед								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	170	7,1	5,2	15,9	138	2,6
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	70	11,1	9,4	1,7	135	0,3
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	4	3	19,2	123	15,9
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,1	0,3	20,6	97	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,2	9,7	47	0
2013	177	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	16	65	0,5
Итого			600	26,9	18,2	83,1	605	19,3
Полдник								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	8,1	5	4,4	66	1,5
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	70	1,2	2,2	9,4	62	4,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,6	0,1	3,5	17	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	90			3,5	14	0
Итого			250	9,9	7,3	20,8	159	6,3
Всего				57,6	58,5	165,2	1390	32,9

заведующий Боброва

Боброва О.В.

повар Жукова

Жукова А.В.



МЕНЮ
22 марта 2022 г.

Ясли 10 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	11,4	12,8	1,6	168	0,1
2013		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1	4,6	3,9	60	1,5
2014	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,3	9	68	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,1	5,7	27	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,8	0,2	12,1	57	0
2013	10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,3	5,5	15,5	121	0
Итого			350	20,1	25,5	47,8	501	2
II Завтрак								
2014	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,9	47	2,2
Итого			100	0,5	0,1	10,9	47	2,2
Обед								
2013	226	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	6,4	4,6	15,2	127	2,9
2013	89	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ	65	11,1	9,4	1,9	136	0,3
2013	211	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	4,4	2,6	20,9	126	18,2
2013	177	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	75			7,1	29	0,2
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,8	0,2	12,1	57	0
2013	78	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,1	5,5	26	0
Итого			450	24,6	16,9	62,7	501	21,6
Полдник								
2014	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	8,5	4,5	3,4	61	2,1
2014	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	40	0,8	1,6	6,6	43	3,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,6	0,1	3,5	17	0
2013	181	ЧАЙ С САХАРОМ	70			3,2	13	0
Итого			200	9,9	6,2	16,7	134	5,5
Всего				55,1	48,7	138,1	1183	31,3

заведующий Боброва Боброва О.В.

повар Жукова Жукова А.В.