



МЕНЮ

9 марта 2022 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2013	174	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,2	2,4	15,4	90	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,3	0,2	15,3	72	0
2013	180	ЧАЙ С САХОРОМ	150			5,6	22	0
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	30	0,1	0,1	2,2	11	2,3
Итого			350	4,6	2,7	38,5	195	2,3
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9	38	0,7
Итого			100	0,5	0,1	9	38	0,7
Обед								
2013	171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ (2)	70	3,5	3,2	15,7	105	0
2014	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	60	13,6	13,8	5,4	198	0
2014	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ)	10	0,1	1,2	0,8	14	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	30	0,2		0,3	2	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,2	0,3	21,2	101	0
2014	379	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	90			5,6	23	0
2013	237	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (1)	150	2	3,8	6,5	67	1,7
Итого			450	22,6	22,3	55,5	510	2,3
Полдник								
2014	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	11,3	8,7	13,5	181	0,1
2013	276	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	10	0,4	0,6	2,6	19	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	110	3,2	2,8	5,3	59	1,58
Итого			200	14,9	12,1	21,4	259	1,68
Всего				42,6	37,2	124,4	1002	6,93

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.



МЕНЮ

9 марта 2022 г.

Сад 10 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								
2013	174	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	120	1,5	1,9	10,3	64	0
2014	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	1,6	4,2	10,8	88	0
2013	180	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,6	30	0
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	80	0,2	0,2	4,3	20	4,3
Итого			400	3,3	6,3	33	202	4,3
II Завтрак								
		ПЕЧЕНЬЕ	50	1,2	1,6	12,2	68	0
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	50	0,5	0,1	9	38	0,7
Итого			100	1,7	1,7	21,2	106	0,7
Обед								
2013	171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ (2)	100	4,1	3,7	18,6	124	0
2014	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70	11,4	12,4	5,2	177	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,3	0,3	21,8	104	0
2014	379	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150			12,4	49	0
2012		ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	50	0,3		0,6	4	2,5
2014	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ №352 (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ)	10	0,1	1	0,5	11	0
2013	237	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (1)	180	2,4	5,1	9,7	94	2
Итого			600	21,6	22,5	68,8	563	4,5
Полдник								
2014	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	13,8	11,7	15,4	226	0,2
2013	276	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	10	0,4	0,8	2,2	19	0
2014	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	4,4	3,8	7,2	81	0,8
Итого			250	18,6	16,3	24,8	326	1
Всего				45,2	46,8	147,8	1197	10,5

завхоз Ткачева Ткачева Е. А.

повар Жукова Жукова А. В.