

Согласовано



МЕНЮ

13 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,6	2,5	18,5	128	0,6
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	9,9	71	0,5
Итого			360	8,6	11,6	38,4	268	1,1
II Завтрак								
		ГРУША СВЕЖАЯ	145	0,6	0,4	14,9	68	7,2
Итого			145	0,6	0,4	14,9	68	7,2
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,7	2,6	1,4	41	0,11
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	5,6	5,7	10,6	117	5,3
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	165	14,6	14,1	25,5	287	12
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	15	0
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3		5,8	85	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,6	0,2	10,6	52	0
Итого			571	23,1	23,4	55,1	597	17,41
Полдник								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	54	0,6	0,1	1,9	12	5
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,2	6,7	23,1	192	0,1
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,1		5,3	23	0,9
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	1,7	8,1	34	134	0
Итого			400	7,6	15	70,7	392	6
Всего				39,9	50,4	179,1	1325	31,71

Шеф - повар

Холодкова С.А.

Согласовано

Заведующая

ГБДОУ № 12

Свободянюк Т.А./

МЕНЮ

13 октября 2023 г.

Сад 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2,3	3,9	9,7	92	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,2	10	26,8	209	0,8
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	10,6	73	0,5
Итого			420	11,1	16,1	47,1	374	1,3
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	145	0,6	0,4	14,9	68	7,2
Итого			145	0,6	0,4	14,9	68	7,2
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,9	3,2	1,7	50	2,09
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6,1	6,2	11,9	127	6
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	21,8	22,8	26,8	400	11,9
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1	2	3	37	0
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		7	102	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			766	33,8	35,2	73,9	833	20,29
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	51	0,6	0,1	1,9	12	5
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,3	8,4	28,9	242	0,1
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7			6,4	27	0,7
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,4	11,3	48	228	0
Итого			464	8,3	19,8	85,2	509	5,8
Всего				53,8	71,5	221,1	1784	34,59

Шеф - повар

Холодкова С.А.