

Согласовано



# МЕНЮ

9 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35	262	0,5
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,2		6,5	28	1,2
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>10,6</b>	<b>12,4</b>	<b>48,5</b>	<b>352</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	149	0,6	0,6	14,6	70	14,9
<b>Итого</b>			<b>149</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,6</b>	<b>70</b>	<b>14,9</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5	5	7,7	97	3,3
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	75	5,7	6	3,1	118	0,38
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	155	2,9	4,9	19,9	137	9,2
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	8,4	35	0,9
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>724</b>	<b>17,3</b>	<b>16,8</b>	<b>60,9</b>	<b>497</b>	<b>14,78</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	205	22,4	26,3	32,7	457	1,5
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5		3
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,3	2,3	29,3	144	0
<b>Итого</b>			<b>459</b>	<b>36,9</b>	<b>30,8</b>	<b>76,1</b>	<b>652</b>	<b>4,5</b>
<b>Всего</b>				<b>65,4</b>	<b>60,6</b>	<b>200,1</b>	<b>1571</b>	<b>35,88</b>

Шеф - повар

Холодкова С.А.

Согласовано

Заведующая  
БДОУ № 12  
Одьянюк Т.А./**МЕНЮ**  
9 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5	6,2	26,3	189	0,4
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		6,3	27	0,8
<b>Итого</b>			<b>378</b>	<b>8,3</b>	<b>10,3</b>	<b>39,6</b>	<b>278</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70	15
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>								
		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	45	0,3		0,7	5	0,8
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	5,4	5,7	7,8	104	3,6
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	55	4,2	4,4	2,3	84	0,28
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	125	2,4	4,1	15,9	111	7,4
		НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	7,2	31	0,8
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>14,5</b>	<b>14,9</b>	<b>48</b>	<b>405</b>	<b>12,88</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	165	18	20,4	26,3	362	1,2
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1		5,5	23	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,3	4,3	29,3	144	0
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>24,4</b>	<b>24,8</b>	<b>67,5</b>	<b>560</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>47,8</b>	<b>50,6</b>	<b>169,8</b>	<b>1313</b>	<b>30,28</b>

Шеф - повар

Холодкова С.А.