

*Махалова* /Махалова Т.В./

## МЕНЮ

5 сентября 2023 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	3	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,1		46	0
2008	28	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,1	7,3	16	147	0,4
2010	71	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4,2	15,9	118	0,7
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	30	2,4	0,3	14,7	71	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>10,5</b>	<b>16,9</b>	<b>46,6</b>	<b>382</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	72	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150			15,2	60	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>15,2</b>	<b>60</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	3	32	15,6
2010	12	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150	3,6	4,9	9,7	102	4,3
2010	50	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	11,9	15,9	20,3	272	10,1
2008	69	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,5	30	0
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	40	2,5	0,4	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>18,6</b>	<b>23,2</b>	<b>57</b>	<b>516</b>	<b>30</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	14,7	72	67,7
2012	43	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	3	4,4	26,5	158	0,2
2008	59	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1	1,1	15	74	0
2010	74	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,1	1	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	30	2,4	0,3	14,7	71	0
2008	63	ФРУКТЫ	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>7,4</b>	<b>6,4</b>	<b>80,3</b>	<b>421</b>	<b>77,4</b>
<b>Всего</b>				<b>36,5</b>	<b>46,5</b>	<b>199,1</b>	<b>1379</b>	<b>108,5</b>

Медицинская сестра

*И.В. Волкова*

Волкова И.В.

Шеф-повар

*Ю.А. Ваганова*

Ваганова Ю.А.



## МЕНЮ

5 сентября 2023 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	3	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6	0,1	59	0
2008	28	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,9	8,6	19	174	0,5
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики)	180	2,4	5,2	16,9	124	0
2010	71	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4,2	15,8	118	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		9,9	40	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	40	3,2	0,4	19,6	95	0
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>12,1</b>	<b>19,8</b>	<b>54,5</b>	<b>446</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	72	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150			15,5	62	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>15,5</b>	<b>62</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3,1	4,1	76	23,4
2010	12	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	180	4,2	6,3	11,8	124	5,3
2010	580	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики)	200	4,7	12,1	21,7	216	6,6
2010	50	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	13,5	18,2	22,8	310	11,4
2008	69	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50	3,2	0,6	20,7	101	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>21,9</b>	<b>28,2</b>	<b>68,1</b>	<b>646</b>	<b>40,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	14,4	71	66,3
2012	43	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/30	4,3	6,3	37	221	0,3
2010	265	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	180	20,7	20,6	30,4	391	1,21
2008	59	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,5	1,7	22,6	111	0
2010	74	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1		0,2	1	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	40	3,2	0,4	19,6	95	0
2008	63	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>103,6</b>	<b>546</b>	<b>76,6</b>
<b>Всего</b>				<b>44</b>	<b>57</b>	<b>241,7</b>	<b>1700</b>	<b>117,9</b>

Медицинская сестра Волкова И.В.

Шеф-повар Ваганова Ю.А.