

МЕНЮ

3 сентября 2024 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		
Завтрак								
2018	244	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРК.	124/15	10,8	10,3	34	242	1
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	21/6	1,6	4,8	10,4	99	0
2004	694	КАКАО НА МОЛ. СГУЩ.	181	3,2	3,5	21	129	0,2
Итого			347	15,6	18,6	65,4	470	1,2
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	70	0,6	0,1	5,7	30	41,9
Итого			270	1,6	0,3	25,9	116	45,9
Обед								
2018	44	ВИНЕГРЕТ	54	0,8	1,4	4,6	34	2
2018	71	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150	4,8	5,4	6,1	103	4,6
2018	86	КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	74/20	7,4	5,5	10,6	120	0,3
2018	187	КАША РИСОВАЯ РАС.	110	2,6	0,4	27,9	126	0
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,3	0,2	9,7	41	0
Итого			621	17,7	13	73,6	483	6,9
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	1,6	12,9	83	0
2012	401	РЯЖЕНКА	145	2,8	3,5	5,9	70	0,2
Итого			165	4,1	5,1	18,8	153	0,2
Ужин								
2018 г.	173	ЗАПЕКАНКА КАРТОФ. С ОВОЩАМИ	121	3,4	8,1	21,5	167	9,7
2018	298	ЧАЙ	176	0,1		11,3	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,3	0,2	9,7	41	0
Итого			341	6,4	8,4	52,9	298	9,7
Всего				45,4	45,4	236,6	1520	63,9