

МЕНЮ

10 сентября 2024 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								
2018	205	КАША МАННАЯ	150	3,9	6,1	32,5	178	0,4
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	4,3	15,1	114	0
2018	304	КАКАО	183	3,2	3,7	32,3	124	0,7
Итого			368	9,4	14,1	79,9	416	1,1
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	65	1	0,3	13,3	61	2,6
Итого			65	1	0,3	13,3	61	2,6
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40	1,5	3,3	2,8	47	1,3
2018	75	УХА С КРУПОЙ	150	4,1	2,9	9,3	85	3,1
2018	120	СУФЛЕ ИЗ ГОВ. С РИСОМ	61/25	11,8	14,1	6,9	228	0,1
2018	151	КАПУСТА ТУШ. С ЯБЛОКАМИ	120	2,4	3,2	11,3	90	24
2015	355	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,8	0,1	24,3	98	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	21,2	90	0
Итого			636	23,4	24	75,8	638	28,8
Полдник								
2018	268	ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ	52	13,7	10,9	49,8	349	29,75
2018	293	РЯЖЕНКА	158	3,1	3,8	6,4	76	0,2
Итого			210	16,8	14,7	56,2	425	29,95
Ужин								
2018	298	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛ.	107/10	12,1	10,5	25	214	0,2
2018	298	ЧАЙ	183	0,1		11,7	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			330	14,5	10,7	51,8	327	0,2
Всего				65,1	63,8	277	1867	62,65