

МЕНЮ

13 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	18	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	4,8	4,3	40,2	186	0,5
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3	2,3	9,7	72	0,1
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,9	106	0,7
Итого			360	10,6	9,9	77,8	364	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	70	0,6	0,1	5,7	30	42
Итого			270	1,6	0,3	25,9	116	46
Обед								
2018	30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУР. СОЛ.	48	0,8	4,9	4,1	61	2
2018	69	СУП КРЕСТ. С КРУПОЙ	150	5,2	5,2	8,4	112	4,8
2018	88	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	77/30	7,4	8,4	15,7	169	1,8
2018	148	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,2	4,4	18,3	120	7,7
2018	310	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,2	51	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,4	0,4	18	76	0
Итого			666	19,6	23,5	87,4	635	17,7
Полдник								
2018	279	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	72	7,4	7,5	35,5	200	0
2015	386	ПРОСТОКВАША	153	4,3	4,8	6,1	88	0,5
Итого			225	11,7	12,3	41,6	288	0,5
Ужин								
2018	229	МАКАРОНЫ, ЗАП. С ЯЙЦОМ	121	4,2	7	27,9	171	0,1
		ТОМАТЫ В С/СОКУ	52	1,8		6	34	5,5
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,2	31	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	0,7	0,1	4,7	22	0
Итого			362	6,8	7,1	46,8	258	6,3
Всего				50,3	53,1	279,5	1661	71,8