

МЕНЮ

16 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	78	СУП МОЛ. С КРУПОЙ	150	2,1	2,9	21,3	95	0,4
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/10	3,8	6,5	15,1	140	0,1
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,9	106	0,7
Итого			375	8,7	12,7	64,3	341	1,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	90	0,3	0,3	7,6	36	3,2
Итого			90	0,3	0,3	7,6	36	3,2
Обед								
2018	35	САЛАТ "ПЁСТРЫЙ"	50	0,7	2,5	7	52	2,4
2018	60	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ	145/15	4,8	4,8	7,6	106	4,6
2018	232	МАК. ИЗД. С ОВОЩАМИ	120	2,5	6,4	25,6	171	0,8
2018	87	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБ.	50	6,3	1,1	5	55	0,2
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,2	0,2	9,3	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			602	17	15,1	74,2	505	8
Полдник								
2018	289	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,5	1	31,5	140	0,1
2018	293	КЕФИР	152	4,4	3,8	6,1	73	1,1
Итого			202	7,9	4,8	37,6	213	1,2
Ужин								
2018	125	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ И ТОМ. СОУСОМ	180/30	15,6	24,2	27,6	435	13,1
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,2	31	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,2	0,2	9,3	39	0
Итого			412	16,9	24,4	45,1	505	13,8
Всего				50,8	57,3	228,8	1600	27,4