

МЕНЮ

17 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.	127/15	11,5	9,8	34,7	240	0,9
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
2004	694	КАКАО НА МОЛ. СГУЩ.	180	3,1	3,5	20,9	127	0,2
Итого			347	16,1	17,5	65,6	458	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	70	0,4	0,1	3,8	20	28,1
Итого			270	1,4	0,3	24	106	32,1
Обед								
2018	44	ВИНЕГРЕТ	53	0,8	1,6	4,6	37	2
2018	71	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150	4,8	5,5	5,9	103	4,6
2018	86	КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	73/20	7,3	5,4	9,7	117	0,3
2018	187	КАША РИСОВАЯ РАС.	110	2,6	0,4	27,8	125	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	20	1,1	0,2	8,5	36	0
Итого			616	17,4	13,2	71,2	477	6,9
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	1,6	12,9	83	0
2012	401	РЯЖЕНКА	192	3,8	4,7	7,9	93	0,2
Итого			212	5,1	6,3	20,8	176	0,2
Ужин								
2018 г.	173	ЗАПЕКАНКА КАРТОФ. С ОВОЩАМИ	118	3,3	7,3	21,7	162	9,7
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
Итого			338	6	7,6	51,7	287	9,7
Всего				46	44,9	233,3	1504	50