

МЕНЮ

19 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	210	КАША "ДРУЖБА"	150	4,3	5,3	40,3	195	0,5
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	19/5	2,5	1,3	11	66	0
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,2	27,2	103	0,7
Итого			354	9,6	9,8	78,5	364	1,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	86	1,8	0,5	22,5	106	35,8
Итого			86	1,8	0,5	22,5	106	35,8
Обед								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	52	0,8	2,9	3,8	45	1,7
2018	58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД.	150	6,9	6,4	10,4	133	4,3
2018	138	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР С СОУСОМ	76/30	8,8	9,1	8,2	150	0,4
2018	148	ПЮРЕ КАРТОФ.	122	2,2	5,8	18,3	134	7,7
2018	320	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	18,6	73	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			641	20,8	24,6	73,2	597	15,3
Полдник								
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	77	9,1	5,5	40,4	214	0,1
2018	293	КЕФИР	243	7	6,1	9,7	117	1,7
Итого			320	16,1	11,6	50,1	331	1,8
Ужин								
2018	85	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ	53/20	4,9	6,1	9,6	112	1,3
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	121	2,9	4	12,4	96	25,8
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			395	9,1	10,3	39	276	27,8
Всего				57,4	56,8	263,3	1674	81,9