

МЕНЮ

20 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	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	5,3	4,6	42	195	0,6
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	17/5	1,3	4,2	8,5	84	0
2018	300	ЧАЙ С МОЛ. СГУЩ.	180	3,6	4,2	27,2	160	0,2
Итого			352	10,2	13	77,7	439	0,8
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	90	0,5	0,1	4,9	26	36,2
Итого			290	1,5	0,3	25,1	112	40,2
Обед								
2018	49	ИКРА МОРКОВНАЯ	51	1	3,9	11,1	81	2,7
2018	69	СУП КРЕСТ. С КРУПОЙ	150	4	4,2	8,5	87	4,9
2018	124	ЗАПЕКАНКА КАП. С МЯСОМ	181	15,7	18,7	25,4	361	33,6
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,5	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,3	0,4	17,4	73	0
Итого			620	24,3	27,3	80,6	677	41,2
Полдник								
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,3	38	0
2018	293	РЯЖЕНКА	225	4,4	5,4	9,2	109	0,3
Итого			240	4,8	5,9	20,5	147	0,3
Ужин								
2018	240	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛ. СГУЩ.	85/10	10,5	8,4	27	194	0,2
2018	298	ЧАЙ	184	0,1		11,8	43	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,5	40	0
Итого			296	11,9	8,5	47,3	277	0,2
Всего				52,7	55	251,2	1652	82,7