

МЕНЮ

23 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	78	СУП МОЛ. С КРУПОЙ	150	2,5	2,8	19,7	90	0,4
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	18/5	1,3	4,2	8,8	85	0
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,7	105	0,7
Итого			353	6,6	10,3	56,2	280	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	90	0,4	0,4	8,5	41	3,6
Итого			290	1,4	0,6	28,7	127	7,6
Обед								
2018	35	САЛАТ "ПЁСТРЫЙ"	50	0,7	2,5	6,7	51	2,3
2018	60	БОРЩ	148/15	4,9	5,3	7,6	111	4,8
2018	102	КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	59/20	8,1	10,5	9	176	0,1
2018	149	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	101	2,1	7	16,2	147	8,2
2018	311	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,1		10,8	40	3,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,3	0,1	8,8	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
Итого			611	18,3	25,6	67,6	602	18,8
Полдник								
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,3	38	0
2018	293	КЕФИР	219	6,4	5,5	8,8	105	1,5
Итого			234	6,8	6	20,1	143	1,5
Ужин								
2018	93	РЫБА ЗАПЕЧ. С МОРКОВЬЮ	100	9,2	13,2	3,6	188	0,7
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	121	2,9	4,2	12,3	97	25,8
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,4	32	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	0,7	0,1	4,6	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
Итого			430	14	17,7	37,4	375	27,2
Всего				47,1	60,2	210	1527	56,2