

МЕНЮ

24 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	205	КАША МАННАЯ	150	3,8	6	31,9	176	0,4
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	23/5	1,8	4,2	11,5	98	0
2018	304	КАКАО	179	3,1	3,6	31,4	122	0,7
Итого			357	8,7	13,8	74,8	396	1,1
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	66	1,1	0,3	12,8	61	29,9
Итого			66	1,1	0,3	12,8	61	29,9
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	41	1,7	3,5	2,8	50	1,3
2018	75	УХА С КРУПОЙ	150	4,1	2,8	9,3	84	3,1
2018	120	СУФЛЕ ИЗ ГОВ. С РИСОМ	61/25	11,9	13,8	6,8	225	0,1
2018	151	КАПУСТА ТУШ. С ЯБЛОКАМИ	120	2,4	3,4	11,1	92	24
2015	355	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	181	0,8	0,1	24,8	101	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,4	0,4	18,2	77	0
Итого			631	23,3	24	73	629	28,8
Полдник								
2018	268	ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ	53	14	11,6	50,7	360	30,23
2018	293	РЯЖЕНКА	165	3,2	4	6,7	80	0,2
Итого			218	17,2	15,6	57,4	440	30,43
Ужин								
2018	298	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛ.	103/10	11,6	9,9	26	211	0,2
2018	298	ЧАЙ	184	0,1		11,8	43	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,5	55	0
Итого			320	13,5	10	49,3	309	0,2
Всего				63,8	63,7	267,3	1835	90,43