

МЕНЮ

26 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 | 233 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 145 | 11,8 | 16,9 | 8,3 | 153 | 0,2 |
| 2018 | 300 | ЧАЙ С МОЛ. СГУЩ. | 180 | 5,4 | 6,3 | 41,1 | 243 | 0,3 |
| 2018 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1,5 | 4,2 | 10 | 91 | 0 |
| Итого | | | 350 | 18,7 | 27,4 | 59,4 | 487 | 0,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС. | 53 | 1 | 4,7 | 4,1 | 63 | 3,7 |
| 2018 | 57 | ЩИ С МЯСОМ КУР | 150 | 5,6 | 4,9 | 5,7 | 93 | 7,5 |
| 2018 | 145 | ПТИЦА, ТУШ. С ОВОЩАМИ | 159 | 10,4 | 6 | 14,8 | 157 | 6,5 |
| 2018 | 308 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШ. | 180 | 0,4 | 0,1 | 20,3 | 78 | 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 | | | 572 | 19,3 | 16 | 58,4 | 451 | 17,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2018 | 285 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 72 | 8,4 | 5,1 | 39,9 | 208 | 0,1 |
| 2015 | 386 | ПРОСТОКВАША | 167 | 4,7 | 5,1 | 6,6 | 96 | 0,5 |
| Итого | | | 239 | 13,1 | 10,2 | 46,5 | 304 | 0,6 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2018 | 107 | ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 51 | 5,6 | 12,8 | 6,2 | 170 | 0,8 |
| 2018 | 117 | КАРТ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 120 | 2,2 | 2,3 | 18,3 | 100 | 7,5 |
| 2018 | 300 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | | 8,1 | 30 | 0,7 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 8,5 | 36 | 0 |
| Итого | | | 391 | 10,5 | 15,4 | 51,1 | 383 | 9 |
| Всего | | | | 62,6 | 69,2 | 235,6 | 1711 | 31,8 |