

МЕНЮ

1 ноября 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	4,4	41,4	191	0,6
2018	300	ЧАЙ С МОЛ. СГУЩ.	180	3,1	3,6	23,5	139	0,2
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	22/5	1,7	4,2	10,9	95	0
Итого			357	10,1	12,2	75,8	425	0,8
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	97	1	0,3	13,8	63	2,7
Итого			297	2	0,5	34	149	6,7
Обед								
2018	49	ИКРА МОРКОВНАЯ	51	0,9	3,2	11,5	76	2,3
2018	69	СУП КРЕСТ. С КРУПОЙ	150	4,6	5,1	8,9	109	4,9
2018	124	ЗАПЕКАНКА КАП. С МЯСОМ	183	16	18,9	25,7	365	33,6
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	10,9	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	2,6	0,4	19,8	84	0
Итого			633	25,8	27,7	86,5	720	40,8
Полдник								
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,3	38	0
2018	293	РЯЖЕНКА	185	3,6	4,5	7,6	90	0,2
Итого			200	4	5	18,9	128	0,2
Ужин								
2018	240	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛ. СГУЩ.	93/10	11,3	9	26,6	199	0,2
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	10,9	51	0
Итого			305	13,1	9,1	49	292	0,2
Всего				55	54,5	264,2	1714	48,7