

МЕНЮ

2 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	СУП МОЛ. С КРУПОЙ	150	2,4	2,9	20,3	93	0,4
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	22/5	1,7	4,2	11	95	0
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,9	3,4	28,1	106	0,7
Итого			357	7	10,5	59,4	294	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	98	1	0,3	14	64	2,8
Итого			298	2	0,5	34,2	150	6,8
Обед								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	51	0,8	2,9	3,8	44	1,7
2018	60	БОРЩ	151/15	5	5,6	8,2	117	5,1
2018	102	КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	61/20	8,3	11,2	10	188	0,1
2018	149	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	2	6,7	16,1	143	8,2
2018	311	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,1		10,8	41	3,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11	52	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			621	19,1	26,7	68,8	623	18,5
Ужин								
2018	93	РЫБА ЗАПЕЧ. С МОРКОВЬЮ	101	9,2	12,8	4,1	187	0,7
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	121	2,9	4	12,4	96	25,8
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,8	0,1	5,5	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			434	14,2	17,1	39	377	27,2
Всего				42,3	54,8	201,4	1444	53,6