

МЕНЮ

2 декабря 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 | 19,8 | 90 | 0,4 |
| 2018 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1,5 | 4,2 | 10 | 91 | 0 |
| 2018 | 302 | КОФ. НАПИТОК | 180 | 2,8 | 3,3 | 28 | 106 | 0,7 |
| Итого | | | 355 | 6,8 | 10,3 | 57,8 | 287 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 |
| 2008 | | ФРУКТ | 90 | 0,3 | 0,3 | 7,6 | 36 | 3,2 |
| Итого | | | 290 | 1,3 | 0,5 | 27,8 | 122 | 7,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2018 | 36 | САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" | 51 | 0,8 | 2,4 | 3,9 | 40 | 1,6 |
| 2018 | 60 | БОРЩ | 148/15 | 4,9 | 5,3 | 7,7 | 111 | 4,8 |
| 2018 | 102 | КОТЛЕТЫ С СОУСОМ | 60/20 | 8,1 | 10,5 | 9,3 | 178 | 0,1 |
| 2018 | 149 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | 100 | 2 | 7 | 16,1 | 146 | 8 |
| 2018 | 311 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 180 | 0,1 | | 10,8 | 40 | 3,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 21 | 1,2 | 0,2 | 8,8 | 37 | 0 |
| Итого | | | 615 | 18,6 | 25,5 | 66,6 | 599 | 17,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ВАФЛИ | 15 | 0,4 | 0,5 | 11,3 | 38 | 0 |
| 2018 | 293 | КЕФИР | 167 | 4,8 | 4,2 | 6,7 | 80 | 1,2 |
| Итого | | | 182 | 5,2 | 4,7 | 18 | 118 | 1,2 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2018 | 93 | РЫБА ЗАПЕЧ. С МОРКОВЬЮ | 100 | 9,3 | 13,4 | 3,6 | 190 | 0,7 |
| 2018 | 150 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 120 | 2,9 | 4,2 | 12,2 | 97 | 25,7 |
| 2018 | 300 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | | 8,4 | 32 | 0,7 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5 | 24 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 21 | 1,2 | 0,2 | 8,8 | 37 | 0 |
| Итого | | | 431 | 14,3 | 17,9 | 38 | 380 | 27,1 |
| Всего | | | | 46,2 | 58,9 | 208,2 | 1506 | 54,5 |