

МЕНЮ

5 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 | 205 | КАША МАННАЯ | 150 | 3,9 | 6,1 | 33,2 | 181 | 0,4 |
| 2018 | 304 | КАКАО | 184 | 3,1 | 3,7 | 32,7 | 126 | 0,7 |
| 2018 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 0/5 | 2,3 | 4,3 | 15,1 | 114 | 0 |
| Итого | | | 339 | 9,3 | 14,1 | 81 | 421 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ФРУКТ | 70 | 0,4 | 0,1 | 3,8 | 20 | 28,1 |
| Итого | | | 70 | 0,4 | 0,1 | 3,8 | 20 | 28,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 31 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 40 | 1,6 | 3,2 | 2,7 | 46 | 1,3 |
| 2018 | 75 | УХА С КРУПОЙ | 151 | 4,1 | 3 | 9,3 | 87 | 3,1 |
| 2012 | 278 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 123 | 12,9 | 12,5 | 3,2 | 214 | 0 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 100 | 5,7 | 4,6 | 25,8 | 168 | 0 |
| 2015 | 355 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,8 | 0,1 | 24,5 | 99 | 0,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | | | | | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 2,8 | 0,4 | 21,2 | 90 | 0 |
| Итого | | | 654 | 27,9 | 23,8 | 86,7 | 704 | 4,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2018 | 268 | ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ | 56 | 14,6 | 12,6 | 52,5 | 376 | 30,63 |
| 2018 | 293 | РЯЖЕНКА | 185 | 3,6 | 4,5 | 7,6 | 90 | 0,2 |
| Итого | | | 241 | 18,2 | 17,1 | 60,1 | 466 | 30,83 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2018 | 229 | МАКАРОНЫ, ЗАП. С ЯЙЦОМ | 116 | 3,9 | 6,2 | 27,9 | 164 | 0,1 |
| | | ТОМАТЫ В С/СОКУ | 50 | 1,7 | | 5,7 | 32 | 5,2 |
| 2018 | 298 | ЧАЙ | 180 | 0,1 | | 11,5 | 42 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |
| Итого | | | 376 | 8 | 6,4 | 60,2 | 309 | 5,3 |
| Всего | | | | 63,8 | 61,5 | 291,8 | 1920 | 70,03 |