

МЕНЮ

5 ноября 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	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