

МЕНЮ

8 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	18	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	4,8	5,8	40,2	202	0,5
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,7	3,3	26,7	101	0,7
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	18/10	2,9	2,4	8,8	69	0,1
Итого			358	10,4	11,5	75,7	372	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	70	0,2	0,2	5,8	28	2,5
Итого			270	1,2	0,4	26	114	6,5
Обед								
2018	30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУР. СОЛ.	52	0,8	4,9	4,2	62	2,1
2018	69	СУП КРЕСТ. С КРУПОЙ	150	5,6	4,4	8,5	97	4,9
2018	88	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	77/30	7,2	8,9	16	174	1,7
2018	148	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	121	2,2	4,9	18,3	126	7,7
2018	310	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,2	51	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,3	0,1	8,8	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,2	0,3	16,4	69	0
Итого			667	19,4	23,6	85,4	620	17,8
Полдник								
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	66	3,9	6,4	37,5	206	0
2015	386	РЯЖЕНКА	149	2,9	3,6	6	72	0,2
Итого			215	6,8	10	43,5	278	0,2
Ужин								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	118/30	10	10,6	41,9	285	0,2
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,6	29	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	0,7	0,1	4,4	21	0
Итого			337	10,8	10,7	53,9	335	0,9
Всего				48,6	56,2	284,5	1719	26,7