

МЕНЮ

13 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	208	КАША ПШЕННАЯ	150	5,2	4,6	42,2	197	0,5
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,8	105	0,7
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
Итого			355	9,5	12,1	80	393	1,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	70	0,7	0,2	10	46	2
Итого			70	0,7	0,2	10	46	2
Обед								
2018	50	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	52	1,2	4,1	7,1	68	3,7
2018	67	СУП КАРТОФ. С БОБОВЫМИ	150	5,2	4,4	11,6	116	2,8
2018	111	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/20	10,1	17,3	14,5	267	1,49
2018	177	КАРТОФ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,2	2,7	17,9	103	7,5
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,5	0,1	30,6	127	10,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,3	0,4	17,3	73	0
Итого			643	21,5	29	99	754	26,29
Полдник								
2018	265	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	52	2,6	1,9	21,7	110	0,9
2018	293	РЯЖЕНКА	133	2,6	3,2	5,4	65	0,2
Итого			185	5,2	5,1	27,1	175	1,1
Ужин								
2018		ЗАПЕКАНКА ОВОЩ. С МОЛ. СОУСОМ	151/20	3,9	5,7	31,9	198	14,5
		ТОМАТЫ В СОБСТ. СОКУ	48	1,6		5,5	31	5
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
Итого			409	6,4	5,8	53,9	295	19,5
Всего				43,3	52,2	270	1663	50,09