

МЕНЮ

14 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	210	КАША "ДРУЖБА"	150	4,4	4,6	40,5	188	0,5
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,6	104	0,7
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/5	2,6	1,3	11,5	68	0
Итого			355	9,8	9,2	79,6	360	1,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	185	1,8	0,6	26,4	121	5,2
Итого			185	1,8	0,6	26,4	121	5,2
Обед								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	52	0,8	2,9	3,8	45	1,7
2018	58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД.	150	7,4	6	10,5	130	4,4
2018	138	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР С СОУСОМ	81/30	9,4	9,8	8,5	159	0,4
2018	148	ПЮРЕ КАРТОФ.	120	2,2	4,1	18,3	117	7,7
2018	320	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	181	0,1	0,1	19,3	76	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			645	21,9	23,2	74,3	589	15,4
Полдник								
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	5	3,3	43,4	200	0
2018	293	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	72	1,1
Итого			230	9,4	7,1	49,4	272	1,1
Ужин								
2018	85	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ	53/20	4,8	6,1	9,3	110	0,9
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	119	2,8	4	12,2	94	25,6
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			393	8,9	10,3	38,5	272	27,2
Всего				51,8	50,4	268,2	1614	50,1