

МЕНЮ

18 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	78	СУП МОЛ. С КРУПОЙ	150	2,4	2,9	19,9	92	0,4
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,6	104	0,7
Итого			355	6,7	10,4	57,5	287	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	90	0,5	0,1	4,9	26	36,2
Итого			290	1,5	0,3	25,1	112	40,2
Обед								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	52	0,8	2,9	3,8	44	1,7
2018	60	БОРЩ	151/15	5	5,7	8,1	117	4,9
2018	102	КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	61/20	8,2	11,3	9,6	187	0,1
2018	149	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	2	6,7	15,9	142	8
2018	311	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,1		10,8	41	3,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			620	18,8	26,9	67,1	616	18,1
Полдник								
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,3	38	0
2018	293	КЕФИР	145	4,2	3,6	5,8	70	1
Итого			160	4,6	4,1	17,1	108	1
Ужин								
2018	93	РЫБА ЗАПЕЧ. С МОРКОВЬЮ	101	9,4	13	4,1	189	0,7
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,9	4	12,3	95	25,7
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			432	14,4	17,3	38,4	376	27,1
Всего				46	59	205,2	1499	87,5