

МЕНЮ

20 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	80	СУП МОЛ. С МАКАРОН. ИЗД.	150	2,3	2,8	23,2	99	0,4
2018	304	КАКАО	181	3,1	3,6	31,8	123	0,7
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	31/5/10	4	6,8	15,1	144	0,1
Итого			377	9,4	13,2	70,1	366	1,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	80	0,5	0,1	4,3	23	32,2
Итого			80	0,5	0,1	4,3	23	32,2
Обед								
2018	35	САЛАТ "ПЁСТРЫЙ"	50	0,7	3	7,1	57	2,4
2018	61	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	1,7	2,5	10,7	73	6,6
2018	110	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯС. В СОУСЕ	70/25	9,7	10,9	12,3	203	0,2
2018	182	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	114	2,2	3,9	13	93	9,3
2018	310	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	51	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			620	16,4	20,7	70,1	539	19,9
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	14	1	1,3	10,2	51	0
2018	293	КЕФИР	165	4,8	4,1	6,6	79	1,2
Итого			179	5,8	5,4	16,8	130	1,2
Ужин								
2018	82	РЫБА, ТУШ. В ТОМАТЕ С ОВОЩ.	103	7,2	5,3	4,2	98	2
2018	187	КАША РИСОВАЯ	110	2,6	0,4	27,7	125	0
2018	298	ЧАЙ	184	0,1		11,8	43	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			428	11,9	6	57,6	328	2
Всего				44	45,4	218,9	1386	56,5