

МЕНЮ

3 декабря 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 | 205 | КАША МАННАЯ | 150 | 3,9 | 6,1 | 32,4 | 178 | 0,4 |
| 2018 | 304 | КАКАО | 184 | 3,2 | 3,7 | 32,4 | 126 | 0,7 |
| 2018 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 21/5 | 1,6 | 4,2 | 10,5 | 93 | 0 |
| Итого | | | 360 | 8,7 | 14 | 75,3 | 397 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ФРУКТ | 70 | 0,4 | 0,1 | 3,8 | 20 | 28,1 |
| Итого | | | 70 | 0,4 | 0,1 | 3,8 | 20 | 28,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 31 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 40 | 1,5 | 3,4 | 2,8 | 47 | 1,3 |
| 2018 | 75 | УХА С КРУПОЙ | 150 | 4,1 | 2,8 | 9,3 | 84 | 3,1 |
| 2018 | 120 | СУФЛЕ ИЗ ГОВ. С РИСОМ | 61/25 | 11,9 | 13,9 | 7 | 226 | 0,1 |
| 2018 | 151 | КАПУСТА ТУШ. С ЯБЛОКАМИ | 120 | 2,4 | 3,4 | 11,1 | 92 | 24 |
| 2015 | 355 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 179 | 0,8 | 0,1 | 23,3 | 95 | 0,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | | | | | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,2 | 0,4 | 17 | 72 | 0 |
| Итого | | | 625 | 22,9 | 24 | 70,5 | 616 | 28,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2018 | 268 | ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ | 53 | 14,2 | 11,7 | 51,2 | 363 | 30,63 |
| 2018 | 293 | РЯЖЕНКА | 157 | 3 | 3,8 | 6,4 | 76 | 0,2 |
| Итого | | | 210 | 17,2 | 15,5 | 57,6 | 439 | 30,83 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2018 | 298 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛ. | 99/10 | 11,1 | 9,8 | 24,8 | 203 | 0,2 |
| 2018 | 298 | ЧАЙ | 184 | 0,1 | | 11,8 | 43 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 21 | 1,6 | 0,1 | 10,5 | 50 | 0 |
| Итого | | | 314 | 12,8 | 9,9 | 47,1 | 296 | 0,2 |
| Всего | | | | 62 | 63,5 | 254,3 | 1768 | 89,03 |