

МЕНЮ

5 декабря 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	233	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11,4	15,9	8,3	144	0,2
2018	300	ЧАЙ С МОЛ. СГУЩ.	180	3,4	3,9	25,8	152	0,2
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	21/5	1,6	4,2	10,7	94	0
Итого			346	16,4	24	44,8	390	0,4
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	51	1	4,5	3,9	61	3,6
2018	57	ЩИ С МЯСОМ КУР	150	5,6	4,2	5,6	85	7,4
2018	145	ПТИЦА, ТУШ. С ОВОЩАМИ	162	10,3	6	15,2	159	6,6
2018	308	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШ.	180	0,4	0,1	20,8	80	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,9	0,1	5,6	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
Итого			574	19,3	15,1	59,6	448	17,6
Полдник								
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	73	8,5	5,4	40	211	0,1
2015	386	ПРОСТОКВАША	165	4,7	5,1	6,6	95	0,5
Итого			238	13,2	10,5	46,6	306	0,6
Ужин								
2018	107	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	51	5,6	12,6	6,2	168	0,8
2018	117	КАРТ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	122	2,3	2,7	18,4	105	7,5
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,6	29	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,7	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
Итого			394	10,7	15,6	51,4	388	9
Всего				60,6	65,4	222,6	1618	31,6