

МЕНЮ

9 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	78	СУП МОЛ. С КРУПОЙ	150	2,1	2,9	20,7	93	0,4
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,7	3,3	26,9	102	0,7
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	31/5/10	4	6,6	15,7	145	0,1
Итого			376	8,8	12,8	63,3	340	1,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	90	0,5	0,1	4,9	26	36,2
Итого			90	0,5	0,1	4,9	26	36,2
Обед								
2018	34	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ"	51	0,8	3,7	3,9	52	2,1
2018	60	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ	146/15	4,9	4,9	7,2	106	4,7
2018	232	МАК. ИЗД. С ОВОЩАМИ	118	2,5	6,4	25,5	171	0,9
2018	87	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБ.	51	6,4	1,1	5,4	56	0,2
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	9	38	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			602	17,3	16,4	70,7	505	7,9
Полдник								
2018	289	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	51	3,6	1	31,5	140	0,1
2018	293	КЕФИР	165	4,8	4,1	6,6	79	1,2
Итого			216	8,4	5,1	38,1	219	1,3
Ужин								
2018	125	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ И ТОМ. СОУСОМ	179/30	15,7	22,9	28,4	428	13,3
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,6	29	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	9	38	0
Итого			410	17	23,1	45	495	14
Всего				52	57,5	222	1585	60,6