

МЕНЮ

11 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	208	КАША ПШЕННАЯ	150	5,3	4,9	42,1	200	0,5
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,9	3,4	28,1	106	0,7
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	1,8	4,2	12	100	0
Итого			359	10	12,5	82,2	406	1,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	80	0,8	0,3	11,4	52	2,2
Итого			80	0,8	0,3	11,4	52	2,2
Обед								
2018	50	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1	3,9	6,7	64	3
2018	67	СУП КАРТОФ. С БОБОВЫМИ	150	5,3	4,2	11,9	115	2,9
2018	111	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	81/20	10,2	17,7	15,5	275	1,48
2018	177	КАРТОФ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	119	2,2	2,3	17,8	99	7,5
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,5	0,1	30,6	127	10,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	17	72	0
Итого			640	21,4	28,6	99,5	752	25,68
Полдник								
2018	265	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	53	2,6	2,2	21,4	110	0,9
2018	293	РЯЖЕНКА	192	3,7	4,7	7,9	93	0,2
Итого			245	6,3	6,9	29,3	203	1,1
Ужин								
2018		ЗАПЕКАНКА ОВОЩ. С МОЛ. СОУСОМ	150/20	3,9	5	32,2	191	14,4
		ТОМАТЫ В СОБСТ. СОКУ	53	1,8		6,1	34	5,5
2018	298	ЧАЙ	184	0,1		11,8	43	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	6	28	0
Итого			419	6,7	5,1	56,1	296	19,9
Всего				45,2	53,4	278,5	1709	50,08