

МЕНЮ

12 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	210	КАША "ДРУЖБА"	150	4,4	4,6	40,9	189	0,6
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	28	106	0,7
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	24/5	3	1,6	13,5	80	0
Итого			359	10,2	9,5	82,4	375	1,3
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	106	1,1	0,4	15,1	69	3
Итого			106	1,1	0,4	15,1	69	3
Обед								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,8	2,9	3,7	44	1,6
2018	58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД.	150	8,3	6,3	10,3	136	4,5
2018	138	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР С СОУСОМ	85/30	10,5	10	9,2	170	0,5
2018	148	ПЮРЕ КАРТОФ.	120	2,2	4,1	18,3	117	7,7
2018	320	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	181	0,1	0,1	19,3	76	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	6	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			649	24	23,7	75,7	609	15,5
Полдник								
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	73	8,5	5,2	39,9	209	0,1
2018	293	КЕФИР	198	5,7	5	7,9	95	1,4
Итого			271	14,2	10,2	47,8	304	1,5
Ужин								
2018	85	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ	53/20	4,9	6,1	10,2	115	0,9
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	119	2,8	4	12,2	94	25,6
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,9	38	0
Итого			393	9	10,3	39,4	277	27,2
Всего				58,5	54,1	260,4	1634	48,5