

МЕНЮ

18 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	80	СУП МОЛ. С МАКАРОН. ИЗД.	150	2,3	2,8	23	99	0,4
2018	304	КАКАО	178	3,1	3,5	31,2	121	0,7
2018	2	БУТ-Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/10	3,9	7,5	15,1	150	0,1
Итого			374	9,3	13,8	69,3	370	1,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	67	0,7	0,2	9,5	44	1,9
Итого			67	0,7	0,2	9,5	44	1,9
Обед								
2018	35	САЛАТ "ПЁСТРЫЙ"	50	0,7	3	7,1	57	2,4
2018	61	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	1,6	2,8	9,3	68	6,3
2018	110	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯС. В СОУСЕ	71/25	9,8	11	12,3	205	0,2
2018	182	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,3	3,9	12,6	92	11,2
2018	310	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	51	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1	0,2	7,6	32	0
Итого			624	16,3	21,1	67	529	21,5
Полдник								
2018	293	КЕФИР	136	3,9	3,4	5,4	65	1
2008		КРЕКЕР	11	0,8	1	7,8	39	0
Итого			147	4,7	4,4	13,2	104	1
Ужин								
2018	82	РЫБА, ТУШ. В ТОМАТЕ С ОВОЩ.	101	7,1	5,3	3,9	96	1,6
2018	187	КАША РИСОВАЯ	110	2,6	0,4	27,7	125	0
2018	298	ЧАЙ	184	0,1		11,8	43	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1	0,2	7,6	32	0
Итого			423	11,6	6	56	320	1,6
Всего				42,6	45,5	215	1367	27,2