

МЕНЮ

19 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	144	11,7	16,9	8,2	153	0,2
2018	300	ЧАЙ С МОЛ. СГУЩ.	180	2,7	3,1	20,7	122	0,2
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	19/5	1,4	4,2	9,5	88	0
Итого			348	15,8	24,2	38,4	363	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.	49	0,9	4,4	3,8	59	3,5
2018	57	ЩИ С МЯСОМ КУР	150	4,4	4,1	5,7	81	7,5
2018	145	ПТИЦА, ТУШ. С ОВОЩАМИ	142	7,9	4,4	14,7	132	6,4
2018	308	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШ.	180	0,4	0,1	20,3	78	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1	0,2	7,6	32	0
Итого			549	15,4	13,3	57,1	406	17,4
Полдник								
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	73	8,5	5,1	40	209	0,1
2015	386	ПРОСТОКВАША	135	3,8	4,2	5,3	77	0,4
Итого			208	12,3	9,3	45,3	286	0,5
Ужин								
2018	107	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	49	5,4	12,5	6,1	166	0,8
2018	117	КАРТ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,2	2,3	18,2	100	7,5
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,5	45	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1	0,2	7,6	32	0
Итого			386	10,1	15,1	49,5	373	9
Всего				54,6	62,1	210,5	1514	31,3