

МЕНЮ

20 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	18	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	4,8	4,5	40,5	188	0,5
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,8	105	0,7
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,1	2,4	10	75	0,1
Итого			360	10,7	10,2	78,3	368	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	70	0,2	0,2	5,8	28	2,5
Итого			270	1,2	0,4	26	114	6,5
Обед								
2018	30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУР. СОЛ.	48	0,8	4,9	4,1	62	2
2018	69	СУП КРЕСТ. С КРУПОЙ	150	4,9	5,8	8,5	115	4,8
2018	88	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	76/30	7,2	8,3	15,7	167	1,5
2018	148	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,2	4,1	18,3	117	7,7
2018	310	КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	13,1	51	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2	0,3	14,8	63	0
Итого			659	18,7	23,6	84,5	622	17,4
Полдник								
2018	279	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	78	8	8,1	35,9	206	0
2015	386	ПРОСТОКВАША	157	4,5	4,9	6,2	90	0,5
Итого			235	12,5	13	42,1	296	0,5
Ужин								
2018	229	МАКАРОНЫ, ЗАП. С ЯЙЦОМ	120	4,1	6,6	27,5	165	0,1
		ТОМАТЫ В С/СОКУ		1,5		4,9	28	4,5
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
Итого			310	6,5	6,7	45,5	247	5,3
Всего				49,6	53,9	276,4	1647	31