

МЕНЮ

24 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	244	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРК.	119/15	10,6	9,3	34	233	0,9
2004	694	КАКАО НА МОЛ. СГУЩ.	181	3,1	3,5	21,2	129	0,2
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
Итого			340	15,2	17	65,2	453	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	71	0,7	0,2	10,1	46	2
Итого			271	1,7	0,4	30,3	132	6
Обед								
2018	44	ВИНЕГРЕТ	52	0,8	1,6	4,6	36	2
2018	71	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150	4,8	5,6	6	104	4,6
2018	86	КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	71/20	7,3	5,4	9,4	116	0,3
2018	187	КАША РИСОВАЯ РАС.	110	2,6	0,4	27,8	125	0
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
Итого			613	17,4	13,3	71	476	6,9
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	1,6	12,9	83	0
2012	401	РЯЖЕНКА	165	3,2	4	6,7	80	0,2
Итого			185	4,5	5,6	19,6	163	0,2
Ужин								
2018 г.	173	ЗАПЕКАНКА КАРТОФ. С ОВОЩАМИ	119	3,2	7,3	21,8	163	9,7
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,5	36	0
Итого			339	5,9	7,6	51,8	288	9,7
Всего				44,7	43,9	237,9	1512	23,9