

МЕНЮ

25 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	208	КАША ПШЕННАЯ	150	5,2	4,6	42	196	0,5
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,7	105	0,7
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	21/5	1,6	4,2	10,5	93	0
Итого			356	9,6	12,1	80,2	394	1,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	64	0,7	0,2	9,1	42	1,8
Итого			64	0,7	0,2	9,1	42	1,8
Обед								
2018	50	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	51	1,1	4,1	6,8	67	3,3
2018	67	СУП КАРТОФ. С БОБОВЫМИ	150	5,2	4,4	11,6	116	2,8
2018	111	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/20	10,1	17,2	14,8	268	1,47
2018	177	КАРТОФ. ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,2	2,7	17,9	103	7,5
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,5	0,1	30,6	127	10,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,3	0,4	17,3	73	0
Итого			642	21,4	28,9	99	754	25,87
Полдник								
2018	265	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	52	2,6	1,9	21,7	110	0,9
2018	293	РЯЖЕНКА	158	3,1	3,9	6,4	77	0,2
Итого			210	5,7	5,8	28,1	187	1,1
Ужин								
2018		ЗАПЕКАНКА ОВОЩ. С МОЛ. СОУСОМ	151/20	3,9	5,7	31,9	198	14,5
		ТОМАТЫ В СОБСТ. СОКУ	48	1,6		5,5	31	5
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,8	0,1	5,4	26	0
Итого			410	6,4	5,8	54,3	297	19,5
Всего				43,8	52,8	270,7	1674	49,47