

МЕНЮ

26 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	210	КАША "ДРУЖБА"	150	4,4	4,4	40,6	185	0,6
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,8	105	0,7
2018	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/5	2,7	1,5	11,7	71	0
Итого			355	9,9	9,2	80,1	361	1,3
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	80	0,3	0,3	6,7	32	2,8
Итого			80	0,3	0,3	6,7	32	2,8
Обед								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	51	0,8	2,4	3,9	40	1,6
2018	58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД.	150	6,6	5,1	10,4	117	4,3
2018	138	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР С СОУСОМ	74/30	8,1	9	8,7	148	0,4
2018	148	ПЮРЕ КАРТОФ.	120	2,2	4,2	18,4	119	7,7
2018	320	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	18,8	74	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,8	37	0
Итого			636	19,8	21,1	74	559	15,2
Полдник								
2018	285	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	68	7,8	4,5	39,6	203	0,1
2018	293	КЕФИР	168	4,9	4,2	6,7	81	1,2
Итого			236	12,7	8,7	46,3	284	1,3
Ужин								
2018	85	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ	52/20	4,7	6,1	8,9	107	0,6
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	121	2,9	4,2	12,4	98	25,9
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,4	32	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,2	0,2	8,8	37	0
Итого			394	8,9	10,5	38,5	274	27,2
Всего				51,6	49,8	245,6	1510	47,8