

МЕНЮ

27 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	78	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	5,3	4,3	41,9	192	0,6
2018	300	ЧАЙ С МОЛ. СГУЩ.	180	3,6	4,1	27,1	160	0,2
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,2	10	91	0
Итого			355	10,4	12,6	79	443	0,8
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	90	0,5	0,1	4,9	26	36,2
Итого			290	1,5	0,3	25,1	112	40,2
Обед								
2018	49	ИКРА МОРКОВНАЯ	51	1,1	4,1	10,9	82	2,8
2018	69	СУП КРЕСТ. С КРУПОЙ	150	4,4	5,3	8,4	107	4,7
2018	124	ЗАПЕКАНКА КАП. С МЯСОМ	180	15,7	17,9	25,1	353	33,7
2018	309	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,4	0,4	18	76	0
Итого			623	25,1	27,8	82,1	700	41,2
Полдник								
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,3	38	0
2018	293	РЯЖЕНКА	165	3,2	4	6,7	80	0,2
Итого			180	3,6	4,5	18	118	0,2
Ужин								
2018	240	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛ. СГУЩ.	79/10	9,6	7,5	26,7	184	0,2
2018	298	ЧАЙ	180	0,1		11,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			289	11,2	7,6	48,2	273	0,2
Всего				51,8	52,8	252,4	1646	82,6