

МЕНЮ

9 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2004	93	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,05	5,64	19,13	148,15	0,56
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,69	2,59	10,56	77,02	0,15
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2016	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			350	9,68	12,52	42,28	321,78	0,71
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,95	43,20	2,01
Итого			100	0,50	0,10	9,95	43,20	2,01
Обед								
2016	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,37	3,24	36,41	1,52
2016	87/123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	139/11	7,03	5,17	21,01	159,00	2,88
2016	299	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,83	11,01	9,75	177,28	0,25
2016	219	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ*	110	4,13	3,43	26,36	152,86	0,00
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,39	0,75	1,56	16,83	0,37
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			560	23,92	22,99	80,45	626,79	5,02
Полдник								
2021	531/567	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7,17	3,53	20,94	144,76	0,04
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,37	1,10	10,33	56,90	0,26
Итого			200	8,54	4,63	31,27	201,66	0,30
Ужин								
2016	95	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	190	6,93	2,50	12,45	100,42	4,74
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ ПОЛУСЛАДКИЙ	180	1,48	1,19	6,85	44,33	0,28
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			400	10,70	3,88	34,35	215,80	5,02
Всего				53,34	44,12	198,30	1 409,23	13,06