

МЕНЮ
10 октября 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								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,28	14,68	2,58	183,68	0,23
2006	244	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ)	40	1,20	0,08	2,52	15,52	1,60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ **	180	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
Итого			350	13,06	14,88	21,82	273,43	1,85
II Завтрак								
2021	496	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,33	0,14	9,53	46,90	40,00
Итого			100	0,33	0,14	9,53	46,90	40,00
Обед								
2016	55	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,74	1,98	4,13	38,12	1,86
2004	42	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	139/11	4,10	5,67	10,74	112,71	6,24
2021	303	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	1,95	3,91	1,86	50,54	0,09
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	3,85	15,67	106,83	7,60
2016	366	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,19	0,73	1,10	11,83	0,28
2021	486	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	9,63	40,77	1,20
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			560	11,40	16,52	55,85	421,99	17,27
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,00
2016	420	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	5,44	4,00	8,80	97,60	1,12
Итого			190	7,66	6,82	30,73	219,70	1,12
Ужин								
2016	89/129	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ*	152/18	5,42	5,23	12,09	117,40	6,17
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			380	7,81	5,42	34,12	216,74	6,19
Всего				40,26	43,78	152,05	1 178,76	66,43