



МЕНЮ

29 мая 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	150	4,9	8,4	22,3	186	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,8	2,3	10,9	77	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	3,4	5,5	15,6	127	0
Итого			339	11,1	16,2	48,8	390	1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	4,3	4,4	11	101	4,1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	150	8,4	8,8	15	174	7,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,9	0,4	18,4	88	0
Итого			490	15,6	13,6	49,3	382	12
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	473	УГОЛОК С ПОВИДЛОМ	50	5,4	2,5	43,7	218	0,1
Итого			200	9,7	6,2	50,7	297	0,9
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,8	1,1	4,6	30	2,1
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	110	8,3	9,8	1	126	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,4	0,1	9,4	45	0
Итого			330	10,6	11	23	233	2,3
Всего				48	47,2	191,4	1385	17,8

Повар *Лозина*