



МЕНЮ

1 августа 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	4,8	6,7	21	165	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,3	9,4	70	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2,5	4,3	15,4	111	0
Итого			335	10	13,3	45,8	346	1
Обед								
2008	99	СУП С ГОРОХОМ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/9	6	6,6	12,1	134	3,6
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	90	4,3	3,7	27,4	160	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	60	6,9	8,5	2,3	114	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150			7,6	31	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,4	17,5	84	0
Итого			499	19,9	19,2	66,9	523	4,6
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	150	3,8	3,4	6,1	76	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	12,9	61	0
Итого			180	5,8	3,6	19	137	0,9
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	17,3	16,3	22,8	311	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,2	12,9	61	0
Итого			330	19,4	16,5	41,7	396	0,3
Всего				55,1	52,6	173,4	1402	6,8

Повар Лагуна