



МЕНЮ

2 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	150	4,3	4,7	21,2	146	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		6,3	26	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,4	1,5	15,1	88	0
Итого			334	7,8	6,2	42,6	260	0,4
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	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/9	4,4	5,3	11,5	114	3,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	4,9	3,7	22,1	141	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	60	6,9	8,5	2,3	114	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,9	0,3	12,4	60	0
Итого			499	18,1	17,8	54,1	452	4,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	473	УГОЛОК С ПОВИДЛОМ	50	5,4	2,5	40	203	0,1
Итого			200	9,7	6,2	47	282	0,9
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1	2,8	23	6,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5,5	9,3	1,3	112	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,1	10,3	48	0
Итого			330	7,8	10,4	20,4	207	6,5
Всего				44,4	40,8	183,7	1284	13,6

Повар Людмила