



МЕНЮ

3 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	17,4	14,6	24,6	304	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,4	1,5	15,5	90	0
Итого			334	20,9	16,1	46,1	418	0,3
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150/9	4,4	6,3	10,7	119	3,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	2	2,4	12,1	78	5,7
2008	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	60	10,3	11,2	4,3	159	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,3	14,5	70	0
Итого			499	19	20,2	46,5	445	10,1
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	150	3,3	2,9	5,3	66	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	11,6	55	0
Итого			180	5,1	3	16,9	121	0,8
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,9	4,8	22,5	149	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	2,3	9,2	68	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	11,6	55	0
Итого			330	8,3	7,2	43,3	272	1
Всего				53,3	46,5	152,8	1256	12,2

Повар 