



МЕНЮ

5 августа 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								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,3	4,5	27,4	167	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7	28	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	3,7	5,5	16,9	133	0
Итого			339	10,6	12,2	51,4	359	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008	83	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/9	5,2	6	13,5	131	12,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,5	13,1	30	276	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,3	16,5	79	0
Итого			499	17,3	19,4	65,8	509	13,9
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	5,4	4,1	33,9	195	0,1
Итого			200	9,7	7,8	40,9	274	0,9
Ужин								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	150	4,8	5,1	22	154	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,7	2,2	10,7	75	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	12	57	0
Итого			330	9,3	7,4	44,7	286	1
Всего				47,9	47	222,6	1514	19,8

Повар _____

Сарыч