



МЕНЮ
8 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	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,6	5,7	17,9	142	0,5
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	2,3	10,1	72	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,5	1,5	16,2	93	0
Итого			334	10,7	9,5	44,2	307	1
Обед								
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150/9	5,4	6,6	14,2	140	3,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	2,2	3,2	14,5	96	6,9
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	10,1	10,3	3	144	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,9	0,3	12,1	58	0
Итого			499	19,6	20,4	50,6	465	11,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89	0
Итого			175	5	4,5	26,3	168	0,8
Ужин								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	16,9	13,6	13,4	247	0,3
2008	411	ПОДЛИВА СЛАДКАЯ	30			7,8	31	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,1	11,3	53	0
Итого			330	18,7	13,7	38,5	355	0,3
Всего				54	48,1	159,6	1295	13,2

Повар Ларич