



МЕНЮ

8 ноября 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4	4,8	17,5	129	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	2,3	9,3	69	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,6	1,5	16,9	96	0
Итого			334	10,2	8,6	43,7	294	1
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	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	150	4,3	4,4	11,4	102	3,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	4,9	3,7	22,1	141	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	9,6	3,7	2,6	95	7,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008	К/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,3	14,5	70	0
Итого			490	21,1	12,1	56,4	431	11,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	5,2	3,3	31,8	177	0,1
Итого			200	9,5	7	38,8	256	0,9
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,4		0,9	5	0,6
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5,8	9,6	1,8	116	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1	0,1	6,6	31	0
Итого			330	7,3	9,7	15,3	176	0,8
Всего				49,1	37,6	174	1243	17,8

Повар