



МЕНЮ

9 января 2025 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/4	5,2	4,1	27,4	167	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2,2	4,3	13,7	103	0
Итого			339	7,5	8,4	47,1	294	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	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	3	3,7	9,2	84	2,8
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	6,3	6,7	6,2	111	20,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,3	14,4	70	0
Итого			490	11,6	10,7	35,6	288	23,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	5,4	4,2	33	192	0,1
Итого			200	9,7	7,9	40	271	0,9
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,5	5,6	17,8	140	0,4
2012	397	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,5	2,1	9,5	67	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,2	0,1	8	38	0
Итого			330	8,2	7,8	35,3	245	0,8
Всего				38	35	177,8	1184	28,8

Повар 