



МЕНЮ

10 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,9	3,7	24	149	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,2	1,5	14,3	84	0
Итого			334	10,7	7,4	44,4	288	0
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	150	4,3	4,3	8,9	93	10,4
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	8,9	9,7	29,8	243	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,2	0,3	14	67	0
Итого			490	15,4	14,3	58,5	426	11,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	5,4	3,4	33,9	188	0,1
Итого			200	9,7	7,1	40,9	267	0,9
Ужин								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	150	4,6	4,9	20,6	146	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,5	2	9,4	67	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,4	0,1	9	43	0
Итого			330	8,5	7	39	256	0,8
Всего				44,3	35,8	182,8	1237	12,8

Повар