

Согласовано



МЕНЮ

10 октября 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 ПШЕННАЯ	150	4,7	5	21,8	153	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	9,2	68	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2,6	4,3	15,9	114	0
Итого			335	9,9	11,5	46,9	335	1
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	150/9	5,2	6,2	12,7	131	12,7
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	90	4,3	2,9	27,4	153	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	60	6,9	7,5	2,3	105	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,3	16,4	79	0
Итого			499	19	16,9	65,6	495	13,3
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	86	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,2	13,5	64	0
Итого			180	6,3	4	20,3	150	1,1
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	19,2	15,3	23,2	312	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,2	13,5	64	0
Итого			330	21,4	15,5	42,7	400	0,3
Всего				56,6	47,9	175,5	1380	15,7

Повар Маш