



МЕНЮ

12 декабря 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,9	4,7	22,5	149	0,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,4	1,5	15,5	90	0
Итого			334	7,4	6,2	44	263	0,5
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150/9	4,1	5	10,9	108	3,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	2	3,2	12	84	5,7
2008	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	60	10,3	8,3	3,9	133	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,3	14,6	70	0
Итого			499	18,7	16,8	47,2	418	10
Полдник								
2008		СНЕЖОК	150	4,2	3,6	5,8	77	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,1	10,5	50	0
Итого			180	5,8	3,7	16,3	127	0
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0,5		1,1	7	0,7
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5,5	9,3	1,2	111	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	9,2	68	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,1	10,5	50	0
Итого			330	10,2	11,6	22	236	1,3
Всего				42,1	38,3	129,5	1044	11,8

Повар _____

elch