



МЕНЮ

13 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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	20,7	148	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	9,1	67	0,4
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2,5	4,3	15,2	110	0
Итого			335	9,8	11,5	45	325	0,8
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	150/9	4,6	5	9,5	106	11,1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	90	4,3	2,9	27,4	153	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	60	6,3	6,9	2,3	98	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,3	14,7	71	0
Итого			499	17,5	15,1	58,8	447	11,6
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	150	4	3,6	6,5	82	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	11,8	56	0
Итого			180	5,8	3,7	18,3	138	1
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	16,3	13,8	23,8	288	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	11,8	56	0
Итого			330	18,2	13,9	41,6	368	0,2
Всего				51,3	44,2	163,7	1278	13,6

Повар Лариса