



МЕНЮ

14 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	2,3	0,1	32	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	6,2	4,2	39,5	220	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2		10,1	41	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/5	3,8	6,1	23,1	162	0
Итого			335	12,7	12,6	72,8	455	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	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/9	5,2	7,4	13,4	145	15,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,5	13	30,4	277	1,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,3	0,4	20,9	101	0
Итого			499	18	20,8	71,5	550	17,1
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	150			12,6	50	0
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	5,6	5	34,6	206	0,1
Итого			200	5,6	5	47,2	256	0,1
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,6	6,6	17,9	151	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,1	10,8	74	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,2	16,1	76	0
Итого			330	9,6	8,9	44,8	301	1
Всего				46,9	47,5	256,1	1648	22,2

Повар _____