



МЕНЮ

14 ноября 2024 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,8	4,6	22,3	146	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,1	9	65	0,4
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,4	1,5	15,4	89	0
Итого			334	9,7	8,2	46,7	300	0,8
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	150/9	4,3	5,2	11	111	3,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	1,9	3,2	12	84	5,7
2008	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	60	9,9	8,1	4,1	131	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,2	0,3	14,2	68	0
Итого			499	18,3	16,8	47,1	417	10
Полдник								
2008		СНЕЖОК	150	4,2	3,6	5,7	76	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,1	8,8	42	0
Итого			180	5,5	3,7	14,5	118	0
Ужин								
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,6	1	3,2	24	1,5
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5,5	9,3	1,3	111	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,1	11,2	53	0
Итого			330	7,9	10,4	21,7	212	1,6
Всего				41,4	39,1	130	1047	12,4

Повар 