



МЕНЮ

18 октября 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	190	КАША ПШЁННАЯ	150	4,5	4,8	21,4	148	0,4
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	2,3	10,1	72	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2,6	4,3	16,1	114	0
Итого			335	9,7	11,4	47,6	334	0,9
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	99	СУП С ГОРОХОМ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/9	6	3,5	12,1	106	3,6
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	8,5	8,1	6,1	133	19,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			499	16,8	11,9	38,8	333	22,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,8	3,3	6,3	71	0,7
2012	479	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	5,2	2,3	31	164	0,1
Итого			200	9	5,6	37,3	235	0,8
Ужин								
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,6		3,2	16	1,5
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5,7	8,4	1,6	105	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,2	0,1	7,6	36	0
Итого			330	7,6	8,5	18,4	181	1,7
Всего				44,1	37,6	161,9	1169	30,1

Повар Лодиф