

МЕНЮ
19 июня 2024 г.**Ясли 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,9	6,4	22,6	164	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	10,6	73	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	3,4	5,5	15,3	125	0
Итого			339	9,9	14,1	48,5	362	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	150/9	4,3	5,4	11	114	3,5
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90	1,6	3,3	4,6	56	15,7
2008	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	60	10,3	8,3	2,9	130	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	0,4	19,5	94	0
Итого			499	19,2	17,4	44,8	421	19,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	473	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	5,4	3,3	41,3	217	0,1
Итого			200	9,7	7	48,3	296	0,9
Ужин								
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,8	1,1	4,5	30	2,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5,8	10,4	1,7	124	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,1	8,5	40	0
Итого			330	8	11,6	20,7	218	2,3
Всего				47,2	50,5	171,6	1342	33,2

Повар

