



МЕНЮ

19 сентября 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	3,9	6,3	22,5	163	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	9,2	68	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	3,4	5,5	15,2	125	0
Итого			339	9,9	14	46,9	356	1
Обед								
2008	99	СУП С ГОРОХОМ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/9	5,9	6,3	12,1	131	3,6
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	150	8,2	8,7	9,2	149	11,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150			5,8	24	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			499	16,6	15,3	43,3	382	15,2
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	150	4,1	3,7	6,7	83	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,2	13,5	64	0
Итого			180	6,2	3,9	20,2	147	1
Ужин								
2008	219	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	14,9	14,2	18,4	264	0,2
2008	411	ПОДЛИВА СЛАДКАЯ	30			7,8	31	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,2	13,5	64	0
Итого			330	17,1	14,4	45,7	383	0,2
Всего				49,8	47,6	156,1	1268	17,4

Повар

