



МЕНЮ

19 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	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,5	5,6	17,8	141	0,4
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,2	10	71	0,4
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,5	1,5	15,9	91	0
Итого			334	10,5	9,3	43,7	303	0,8
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/9	4,5	6,1	9,7	115	11,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	2,2	3,2	13,5	92	6,5
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	10,1	10,2	2,8	143	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,7	0,2	10,7	51	0
Итого			499	18,5	19,7	42,5	424	18,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			180	6,1	5,1	29,5	189	0,8
Ужин								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120	15,5	13	13	235	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	1,5	0,1	9,9	47	0
Итого			330	17,1	13,1	36,7	337	0,2
Всего				52,2	47,2	152,4	1253	20,2

Повар Лодик