



МЕНЮ

20 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---------------------------------------|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,5 | 4,3 | 16,6 | 120 | 0,4 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,1 | 1,8 | 8,4 | 59 | 0,4 |
| 2012 | | БАТОН С СЫРОМ | 30/0/4 | 3,3 | 1,5 | 14,5 | 85 | 0 |
| Итого | | | 334 | 8,9 | 7,6 | 39,5 | 264 | 0,8 |
| 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 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ | 150/9 | 4,2 | 5 | 9,8 | 104 | 3,2 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ | 150 | 8,3 | 8,1 | 5,3 | 129 | 18 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 4,9 | 19 | 0 |
| 2008 | К/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,2 | 0,3 | 14,2 | 68 | 0 |
| Итого | | | 499 | 14,7 | 13,4 | 34,2 | 320 | 21,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 79 | 0,8 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 35 | 2,6 | 3,4 | 26 | 146 | 0 |
| Итого | | | 185 | 6,9 | 7,1 | 33 | 225 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | | ТОМАТЫ СОЛЁНЫЕ | 40 | 0,4 | | 1 | 6 | 4 |
| | | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | 110 | 8,9 | 3 | 18,6 | 138 | 0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | | 6 | 24 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1 | 0,1 | 6,5 | 31 | 0 |
| Итого | | | 330 | 10,4 | 3,1 | 32,1 | 199 | 4 |
| Всего | | | | 41,9 | 31,4 | 158,6 | 1094 | 30,8 |

Повар