



МЕНЮ

21 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								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,9	3,7	24	149	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7	28	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,5	1,5	16,1	93	0
Итого			334	11	7,4	47,2	301	0
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/9	4,5	3,3	9,3	88	10,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,5	8,4	29,9	234	0,9
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	16,3	12	59,8	416	11,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	5,3	1,5	30,1	154	0,1
Итого			200	9,6	5,2	37,1	233	0,9
Ужин								
2008	187	КАША МАННАЯ	150	4	4,7	17,3	128	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,1	9,5	68	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,1	11,1	53	0
Итого			330	8,3	6,9	37,9	249	0,8
Всего				46,2	31,7	201,6	1282	15

Повар 