

Согласовано



МЕНЮ

23 января 2025 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	4	4,8	21,6	146	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,3	9,3	69	0,5
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,5	1,5	16,1	93	0
Итого			334	10,2	8,6	47	308	1
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	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	150	4,9	4,3	12,6	110	12,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	2	3,2	12,1	85	5,7
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	9,1	9,4	2,9	133	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,1	0,3	13,5	65	0
Итого			490	18,1	17,2	46	412	19
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	150			8,8	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	12,5	59	0
Итого			180	1,9	0,2	21,3	94	0
Ужин								
2008		ТОМАТЫ СОЛЁНЫЕ	40	0,2		0,5	3	2
		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	1,9	0,2	12,5	59	0
Итого			330	11,1	3,2	37,6	224	2
Всего				42,3	29,4	171,7	1124	26

Повар