

МЕНЮ
24 февраля 2025 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, 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		6	24	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,4	1,5	15,3	89	0
Итого			334	10,9	7,4	45,4	293	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 КУРИЦЕЙ	150	4,3	4,3	9,1	94	10,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	8,9	9,7	29,9	243	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,5	0,3	15,8	76	0
Итого			490	15,7	14,3	59,7	432	11,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	5,3	3,4	30,1	172	0,1
Итого			200	9,6	7,1	37,1	251	0,9
Ужин								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	150	4,7	5	20,7	148	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		6,3	26	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,1	10,7	50	0
Итого			330	6,4	5,1	37,7	224	0,4
Всего				43,6	34,1	199,5	1283	14,4

Повар

