



МЕНЮ

24 июля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ	150	4,6	6,6	20,7	162	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,5	2,1	10,4	72	0,4
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	3,6	5,5	16,4	130	0
Итого			339	10,7	14,2	47,5	364	0,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Обед								
2008	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150/9	4,8	5,6	13,8	128	4,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	4,9	4,5	22,1	149	0
2012	310	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	60	6,9	7,5	2,3	105	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,3	16,8	81	0
Итого			499	19,2	17,9	60,8	486	5,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	5,5	4,2	33,9	196	0,1
Итого			200	9,8	7,9	40,9	275	0,9
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	1,1	1,1	3	27	11,4
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	110	9,8	7,4	1	111	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	12	57	0
Итого			330	12,8	8,6	24	227	11,6
Всего				52,9	49	182,5	1397	28,1

Повар _____