



МЕНЮ

25 ноября 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	2,3	0,1	31	0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,3	2,9	27,4	153	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2012		БАТОН С СЫРОМ	30/0/4	3,6	1,5	16,5	95	0
Итого			334	10,5	6,7	50	303	0
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/9	4,4	6,1	9,4	114	10,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,5	10,3	30	252	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,4	0,3	15,5	75	0
Итого			499	16,3	16,7	60,7	464	11,9
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,3	4,2	30,1	179	0,1
Итого			200	9,6	7,9	37,1	258	0,9
Ужин								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,6	5,7	18	142	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	10,6	73	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,1	10,5	50	0
Итого			330	8,8	8	39,1	265	1
Всего				45,2	39,3	186,9	1290	13,8

Повар Мел