



МЕНЮ

28 августа 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	3,9	6,3	21,4	159	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,1	10,4	72	0,4
2012		БАТОН С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/5/4	3,4	5,5	15,6	126	0
Итого			339	9,9	13,9	47,4	357	0,8
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	150/9	4,5	6,4	11,4	124	3,6
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	150	8,3	7,7	9,2	141	11,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	16,9	81	0
Итого			499	15,4	14,5	44,3	373	14,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,8	6,6	30,7	217	0,1
Итого			200	13,1	10,3	37,7	296	0,9
Ужин								
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	40	0,7	1	3	25	5,8
2012	249	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	5,8	11,1	1,7	131	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,1	11	52	0
Итого			330	8,3	12,2	21,7	232	6
Всего				46,7	50,9	151,1	1258	22,6

Повар Маш