



МЕНЮ

29 июля 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	2,2	0,1	31	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,9	5,3	24	164	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7	28	0
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2,7	4,3	16,7	117	0
Итого			335	10,2	11,8	47,8	340	0
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	150/9	6,3	6,7	19,2	166	20,1
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,4	13,1	29,8	275	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			499	18,3	20,2	71,8	546	20,9
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	5,3	3,3	30,1	172	0,1
Итого			200	9,6	7	37,1	251	0,9
Ужин								
2008	187	КАША ПШЁННАЯ	150	5	6,1	21,3	161	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,9	2,4	10,1	74	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,1	11,9	56	0
Итого			330	9,7	8,6	43,3	291	1
Всего				47,8	47,6	200	1428	22,8

Повар

Андрей