



МЕНЮ

14 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	3,8	6,3	21,4	159	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	3,5	5,5	15,7	127	0
Итого			339	9,8	13,9	47,5	358	0,8
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	150/9	4,6	5,5	12,4	121	4
2008	309	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	150	8,3	7,7	9,4	141	11,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,5	0,3	15,8	76	0
Итого			499	15,4	13,5	44,4	365	15,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	473	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	5,4	3,4	41,6	218	0,1
Итого			200	9,7	7,1	48,6	297	0,9
Ужин								
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	40	0,8	1	3,2	26	6
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	110	9,6	9,9	1	132	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,1	11,4	54	0
Итого			330	12,2	11	21,6	236	6,2
Всего				47,1	45,5	162,1	1256	23,3

Повар 