



МЕНЮ

12 марта 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								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,15	6,32	21,56	160,17	0,40
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	27/8/4	2,88	8,22	13,94	141,63	0,01
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	136	2,69	2,27	11,44	77,66	0,46
Итого			325	9,72	16,81	46,94	379,46	0,87
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	44	0,77	1,11	4,23	30,22	2,89
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,54	4,51	15,01	118,01	3,62
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	170	12,78	12,21	14,24	218,94	20,16
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			584	18,74	18,18	57,71	477,78	26,67
Полдник								
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	24	1,76	2,30	17,48	98,00	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	132	3,89	3,36	6,44	72,44	0,72
Итого			156	5,65	5,66	23,92	170,44	0,72
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	179	7,38	10,32	3,23	135,68	0,57
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	220	0,09	0,00	7,45	30,12	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,17	0,18	14,30	67,49	0,00
Итого			427	9,64	10,50	24,98	233,29	0,59
Всего				43,75	51,15	153,55	1 260,97	28,85

Отвественный за питание _____ *СМ* _____ Седова Кристина Илларионовна