

МЕНЮ

27 марта 2024 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,57	6,15	23,94	169,92	0,42
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,95	4,59	13,23	102,16	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,50	2,07	9,97	68,93	0,44
Итого			335	9,02	12,81	47,14	341,01	0,86
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6,00	6,16	16,82	151,76	14,57
2008	285	ТЕФТЕЛИ (ПАРОВЫЕ)	63/20	10,69	11,19	4,85	162,69	0,72
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	119	5,26	5,16	33,56	201,77	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,35	17,10	82,26	0,00
Итого			592	24,62	22,86	78,78	624,28	15,29
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	128	3,77	3,25	6,24	70,18	0,70
2008		ВАФЛИ	28	0,79	0,93	21,90	100,29	0,00
Итого			156	4,56	4,18	28,14	170,47	0,70
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ	166	21,35	13,06	10,44	249,51	0,31
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,75	0,22	18,06	85,26	0,00
Итого			302	24,20	13,28	35,48	363,06	0,33
Всего				62,90	53,23	199,64	1 541,82	19,18

Отвественный за питание _____

Седова Кристина Илларионовна